أول كتاب من نوعه في الشرق الأوسط

أحدث الاكتشافات الطبية للمحافظة على شبابك وحيويتك

اعداد

وليد عبدالله الرومي

أحدث الاكتشافات الطبية للمحافظة على شبابك وحيويتك

كلما أعلن عن اكتشاف علمي للعالم فإنهم يقولون"قد يكون ذلك صحيحاً"

وبعد أن تصبح حقيقة الإكتشاف بعيدة عن الشك،فإنهم يقولون"نعم، قد يكون ذلك صحيحاً،ولكن ليس مهماً"

وأخيراً، وعندما ينقضي وقت كافي بحيث يتم إثبات أهميته بشكل كامل فإنهم يقولون"نعم، بالتأكيد إن هذا مهم ولكنه لم يعد شيئاً جديداً"

فونتان

ملاحظة

بالرغم من أن المعلومات الواردة في هذا الكتاب دقيقة وصحيحة، وإننا قد تحرينا الدقة في انتقاء المراجع الطبية، واستندنا إلى دراسات رسمية،إلا إننا ننصح بألا تفسر محتويات الكتاب على أنها نصائح طبية، حيث لا يجب اتخاذ فعل أو التوقف عن فعل معين استناداً إلى محتويات الكتاب، وبدلاً من ذلك يجب استشارة أخصائي الصحة في أي أمر يتعلق بصحتك، وذلك لتباين الحالات الصحية لدي عامة الناس.

شكر وتقدير

لا يسعني في مقامي هذا إلا أن أقوم بالشكر الجزيل لوزارة الإعلام متمثلة بسعادة الوزير وسعادة وكيل الوزارة ومسئولي وموظفي مطبعة دولة الكويت للدور الكبير الذي قاموا به لإخراج هذا الكتاب بالصورة اللائقة .

كلمة

هذا الكتاب يحتوي على الكثير من المعلومات والنصائح الطبية للمحافظة على النشاط في جميع مراحل عمر الإنسان.

ويركز الكاتب على أحدث الإكتشافات الطبية التي تهم صحة البشر، وكذلك يرد على ما يشغل بال الكثير منا من أسئلة واستفسارات عن علم الترابط والتمازج بين الأطعمة وكذلك النظام الصحيح في تناول الطعام لتحقيق الصحة الكاملة، وهو ما يسعى إليه الكثير من الأصحاء والمرضى.

كذلك أفرد الكاتب جزء آخر أسهب فيه بالحديث عن التمارين الحركية والعضلية وهي وسيلة ولاشك هامة للوصول إلى تناسق عضلي عضوي يتيح للإنسان الإستمتاع بحياة خالية من الأمراض.

وقد حرص المؤلف على عدم إغفال دور التوتر لما له من تأثير أكيد على صحة الإنسان وذلك من خلال التأثير على جهاز الجسم المناعي، ومما لاشك فيه أن شرح الموضوع بهذه الاستفاضة أوضح الكثير من جوانب هذه المشكلة النفسية والصحية.

أما مشكلة دول العالم الثالث وهي التدخين والتي استطاع الغرب أن يحد من انتشارها وتقليل آثارها الضارة، فلقد استطاع الكاتب أن يوضح الكثير من الجوانب التي تهم المدخنين وكيفية الإقلاع عن هذه العادة الضارة.

وأخيرا عزيزي القارىء بالرغم من أن الكاتب لايعمل في المجال الطبي. فهذا الكتاب يبين مدى اهتمامه واطلاعه على الكثير من الأمور الصحية وسعيه أن يبين أحدث الإكتشافات الطبية للمحافظة على شبابك وحيويتك.

دكتور.عبدالوهاب سليمان الفوزان

استشاري أمراض جلدية وتناسلية

إهداء

* إلـى والـدي ووالدتـي العزيزيـن الذيـن شـملتنا رعايتهمـا وإخلاصـهمـا فـي تربيتنا.

* إلى عمي سالم الذي لن أنسى أفضاله علي، سـائلا المولـى عـز وجـل أن يتغمده بواسع رحمته.

*إلى زوجتي التي صبرت وكان لها الفضل في تهيئة الجـو المناسـب طـوال فترة إعداد هذا الكتاب.

*إلى كل من وقف بجانبي وحثني على إخراج كتابي هذا .

*إلى كل من يبحث عن الحقائق ويرغب بنهل العلوم.

أقدم هذا العمل المتواضع والذي هو باكورة إنتاجي، عسى أن ينتفع به الناس عامة، اللهم إنك على ذلك قدير وبالإجابة جدير.

مقدمة

عزيزنا القارئ:

لقد قمت بخطوة كبيرة تجاه أسلوب حياة أكثر صحة وسعادة، كما أنك عقدت التزاما طويل الأمد مع الصحة الكاملة والحياة الخالية من الأمراض، ومن ناحيتنا فقد بذلنا أفضل جهودنا لتزويدك بالمعلومات والتشجيع الذين تحتاج إليهما لكي تجعل من أهدافك الصحية حقيقة واقعية.

الخطوة الأولى: تحديد الهدف

منذ البداية نرغب منك أن تساعدنا بشيء واحد بعد قراءتك للكتاب، ألا وهو أن تتمعن بأسلوب حياتك، وأن تحدد هدفاً معيناً لك ، وتختار منه شيئاً واحداً ترغب بتغييره، ومن ثم تقطع على نفسك وعداً أكيداً بتغييره.

فكما قيل '**بأن التغيير ليس ضرورياً للحياة فقط ، بل إنه الحياة نفسها**'

وقد قال الأدميرال 'جريس هوبر':إن أكثر الجمل ضرراً في اللغة هي أن تقول:

'لقد كان الأمر دائماً يتم بهذه الطريقة'

والمعنى هنا بسيط ولا يحتاج لشرح، لأن ما كنا نعمله سابقاً ليس بالضرورة أن يكون صحيح دائماً .

الخطوة الثانية: حدد أهدافك بشكل مكتوب

سوف تلاحظ أن هناك مساحة فارغة لك لكي تحدد هدفك كتابياً بالصفحة رقم(434)، وهذا الأمر على جانب كبير من الأهمية، إذ إن تحديد الهدف

يعتبر الخطوة الأولى نحو العمل على تحقيقه فعلاً، أمـا الخطـوة الثانيـة فهي تحديد الأجزاء الأكثر ملائمة لك من برنامجنا ، لكي تساعدك للوصول إلـى هدفك، فربما ترغب باتباع توصياتنـا الخاصـة بالتمـارين، أو الخطـة المتبعـة لتخفيض التوتر، أو تلك الخاصة بالإضافات مـن المقويـات (الفيتامينـات)، أو تغيير وجباتك بناء على علم ترابط الأغذية، أو تنظيف القولون... وما شـابه ذلك، والتي سيتم ذكرها بين طيـات كتابنـا هـذا، ومهمـا كـانت طبيعـة هدفـك فسوف تجد أنه باستطاعتك تحقيقه باتباع الخطط والبرامج الخاصـة بالتغذيـة الأساسية ، التمارين ،تخفيض التوتر والإضافات..إلخ.

الخطوة الثالثة: التزم ببرنامج مدته ثلاثة أشهر

ربما تكون هذه الخطوة أكثر الخطوات أهميـة، إذ يجـب أن تـلزم نفسـك وأن تعمل جاهداً لكي تحقق هدفك فـي مـدة تصـل إلـى ثلاثـة أشـهر علـى الأقـل، ولكن نرجو ألا تنزعج من كلمة " الالـتزام "، لأن اتبـاعك لبرنامجنـا سـوف يكون أكثر سهولة مما تعتقد، علماً بأن التزامك يجعلك تكتشف نواحي جديـدة في نفسك ، لم تكن تعرفها من قبل.

وكما قال أفلاطون: '**إن البداية هي أصعب شيء في العمل**'

وكذلك قيل: '**الألف ميل تبدأ بخطوة**'

الخطوة الرابعة: تقييم حالتك الصحية الراهنة

سـوف تجـد فـي الفصـل الأول مـن هـذا الكتـاب " اختبـارا لتقييـم صحتـك الشخصية "، ويمكنك خلال بضعة دقائق تعبئة متطلبـات هـذا الاختبـار الـذي سوف يمثل نقطة البداية بالنسبة لك، ويمكنك الرجوع إلى هذا التقييم خـلال مراحل مختلفة في الشـهور القادمـة ، مـن أجـل تحديـد مـدى تقدمـك، بحيـث

تكافئ نفسك على نجاحك المستمر.

الخطوة الخامسة: سجل مدى تقدمك

من المهم الآن أن تحافظ على تطورك الصحيح، لذلك نرجو أن تسجل تطورك لكل أسبوع أو شهر، وسوف تجد أن حفاظك على هذه البيانات وتنميتها بشكل مستمر سوف يشكل حافزاً لك لكي تستمر في العمل لتحقيق هدفك، ولكن الشيء الأهم هو ألا تدع أي عائق يتدخل في إحباط جهودك ومثابرتك، فكل معاناة، أو فشل أو أي متاعب أخرى إنما تحمل في طياتها بذور منافع معادلة لها أو أكبر منها. وحالما تحقق النجاح نريد أن نسمع أخبارك، فنتمنى أن نشاركك نجاحك بكل نواحيه، وبعد أن تصل إلى تحقيق هدفك الأول، سوف تكون مستعداً لمواجهة تحد آخر، وستعرف أن الوقت قد حان لتحديد هدف آخر أيضاً، وهكذا إلى أن يصل بك الأمر للوصول إلى ما تصبو إليه، ألا وهو حياة مفعمة بالصحة والحيوية بإذن الله عز وجل.

تمهيد

"إن الصحة عبارة عن حالة متكاملة من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية ولا تعني فقط عدم الشعور بالمرض أو العجز"

"منظمة الصحة العالمية"

إن الإصلاحات في مجال الرعاية الصحية الحقيقية لا شأن لها بالفرص المتزايدة لتوفر الكشف بالأشعة، أو أنواع التأمين الصحي على الصحة، بل إن ذلك يبدأ عندما يقوم الفرد بنفسه بتولي المسئولية عن صحته الذاتية ، بدلاً من أن يسند تلك المسئولية إلى طرف ثان .

وقد قمنا هنا بتوفير طرق إرشادية للوصول إلى ذلك الهدف، ويتألف برنامجنا من مجموعة من الخطوات والإرشادات الصحية، وإذا ما تم اتباع كل خطوة من هذه الإرشادات بشكل ملائم فسوف تؤدي إلى تغيرات سيكولوجية أساسية بإمكان كل شخص أن يحققها، ولكن من أجل اتباع ذلك يجب أن تتولى زمام الأمور لحياتك وأن تتبع نصائحنا بشكل منتظم. أما الوصول إلى الصحة الكاملة فهو ببساطة طريقة أخرى للقول "زيادة النوعية الإيجابية في جوانب حياتك"، و الوصول إلى الهدف الأقصى لا يتمثل في الوصول إلى سن المائة وأنت في حالة صحية يرثى لها، ولكن لكي تحيا حياة خالية من الأمراض طوال فترة حياتك بمشيئة الله عز وجل.

وغايتنا هنا : هي توفير القواعد والأساليب التي تمكنك من تحقيق هذا الهدف

وفي هذه الصفحات الموجزة نبين لك مدى البساطة التي يمكن أن تعيش بها

مع جميع طاقاتك البشرية ،ولسنا نذيع سرا إذا أوضحنا أننا نعمل بجزء فقط من قدراتنا الحقيقية سواء من الناحية العقلية أو الجسدية، وتخبرنا الأبحاث بأننا نستخدم فقط نسبة ضئيلة جداً من إمكانياتنا الكاملة، وسنوضح لك كيفية إطالة أمد حياتنا وكيفية تحسين نوعية حياتنا بطريقة دراماتيكية من حيث الصحة والسعادة، وهذا الجانب له أهمية رئيسية، وبعد كل ذلك لا أحد يرغب بأن يعيش حياة طويلة وهو في حالة وظيفية خامدة أو أن ينزوي في بيت للرعاية. وبعد قراءتك لهذه الصفحات لن تخف من المستقبل بإذن الله، ونأمل أنك ستنظر إليه بدلاً من ذلك نظرة تفاؤلية ومشرقة ومليئة بالمتعة والحيوية والطاقة.

الأسس التي يقوم عليها برنامجنا:

إن برنامجنا يستند إلى التمازج بين أحدث الأبحاث والطرق الطبية المعاصرة وفنون العلاج التقليدية القديمة في الهند والصين، وهي تقاليد طبية أقدم بآلاف السنين من الممارسات الطبية الغربية.

ولكن هل سيختلف الطب في المستقبل (القرن21) عنه في الوقت الحالي ؟ نعم سيشهد القرن الحادي والعشرون علاقة جديدة بين الطبيب والمريض، وهي علاقة يكون فيها الطبيب على وعي وإدراك بالعلاقة بين الجسم والعقل بحيث يعطي اهتماما أكبر للصحة النفسية والانفعالية عنها بالنسبة للصحة الجسمانية، وسنتعرض فيما يلي لبعض الأمثلة التي سوف تكون بالتأكيد شائعة في العالم الطبي في العقود الزمنية القادمة:

- التأمل وأساليب الاسترخاء الأخرى سوف تكون مقبولة على نطاق واسع كوسائل لتخفيف التوتر وكمصدر للطاقة يعمل على تعزيز نظام المناعة.
- الفيتامينات والمعادن (وأحياناً بجرعات كبيرة) سوف تقوم بدور رئيسي كعوامل مانعة للمرض وذلك حسب الدراسات العديدة التي أثبتت هذا الأمر.

• اللياقة البدنية سوف تتحقق بشكل أكبر من خلال التمارين الطبيعية بدلاً من العمل الشديد المضني في الماضي.

• الرشح سوف يكون عارضاً مرضياً يدوم يوماً واحداً إلى يومين فقط بدلاً من أسبوع إلى أسبوعين.

• الشيخوخة ستكون من أمراض الماضي حيث أثبتت الدراسات أن هرمون (DHEA) يبدأ بالتناقص اعتباراً من سن العشرين، حتى تصل النسبة إلى (25٪) عن سابق عهدها بحلول سن الستين، إلا أن الدراسات أثبتت خلال السنوات الأخيرة أنه بإمكاننا أن نعيد نسبة الهرمون إلى سابق عهدها إذا تناولناه على شكل هرمون طبيعي أو بتناوله على شكل أعشاب طبيعية (MEXICAN WILD YAM) وهو الأفضل.

• النساء والرجال سوف يستمتعون بحياتهم الجنسية مهما كانت أعمارهم.

• سرطان البروستاتا والقولون سوف يتم تجنبه غالبا.

• الوفاة بسبب سرطان الرئة سوف يكون مرضاً غير شائع.

• سنعيش بحرية كاملة دون خوف من توقع الوفاة في سن السبعين أو الثمانين بمشيئة الله سبحانه وتعالى.

وهكذا، إذا ما اتخذت قراراً باتباع نصائحنا وتوصياتنا التي سوف نقدمها لك في الصفحات التالية فسوف تقوم بتغيير حياتك بشكل كامل، وفي هذه الصفحات سوف تحصل على وصفة صحية لتحسين حياتك الصحية، علاوة على الممارسات التي يجب أن تتجنبها لكي تكون قادراً على أن تستمتع بالحيوية حتى بعد سن المائة بمشيئة الله سبحانه وتعالى.

برنامج الحياة الصحية:

إن خطواتنا التي سنشجعك على اتباعها تعتبر مضمونة، ومفيدة صحياً

ولطول العمر، وهي أيضاً خطوات بسيطة ومقبولة ويمكن تحقيقها بسهولة.

- تبدأ هذه الخطوات بإجراء بسيط تقوم به، وهو ما يسمى بالجرد الشخصي، أي إجراء تقييم ذاتي لحالتك البدنية الحالية، وأي سلوكيات في حياتك تهدد وضعك الصحي.
- ثم وبتسلسل منطقي، يعطيك هذا البرنامج أفعالاً محددة تستطيع أن تبدأ بها على الفور لحماية جسمك من الأمراض، ومن الشيخوخة ولتقوية القلب والرئتين، والسيطرة على التوتر في حياتك، وتخفيف الوزن، بينما تضيف القوة إلى العضلات وإلى الهيكل العظمي، وتحمي جسمك أيضاً من آلام الظهر والإصابات، وأخيراً أن تأكل أطعمة مغذية تساعد جسمك على مقاومة الأمراض، بما في ذلك السرطان والنوبات القلبية والجلطة.
- بالإضافة إلى ذلك سوف نقدم لك نصائح فعلية حول كيفية تقسيم وقتك بحيث يسهل عليك إدخال التمارين إلى جدول حياتك اليومي.

وقبل أن تبدأ، نود أن نوضح لك، أن أفضل طريقة لاستخدام هذه المعلومات تتمثل في أن تبدأ بقراءتها جيداً لكي تحصل على فهم كامل لبرنامجنا وما الذي يقدمه لك، ثم تبدأ مرة ثانية مستخدماً هذه المعلومات كدليل أثناء اتباعك لهذه الخطوات· واحدة تلو الأخرى، وإن أفضل طريقة تتبعها لكي تضع هذا البرنامج موضع التنفيذ، هو أن تركز على خطوة واحدة في كل مرة، التسلسل الذي تقوم به بالنسبة للخطوات ليس مهما ولكن تأكد من أن الخطوة التي تقوم بها عملت على تحسين جزءاً من حياتك، قبل أن تنتقل إلى الخطوة التالية.

مواكبة الخطوات حسب طاقتك:

لا يوجد برنامج محدد لتتقيد به في أثناء استخدامك لخطوات برنامجنا، وهذا يختلف عن أي برنامج آخر قد تضعه لنفسك، وهناك سببان لذلك:

أولا: يجب عليك أن تكتسب عادات جديدة، مثل ممارسة التمارين المعتدلة وعادة السيطرة على التوتر، وقد أظهرت الخبرات أن هذا يستغرق من 21 يوماً ولغاية السنة بالنسبة للأفراد ، لكي يتعودوا على السلوكيات الجديدة. إنك الشخص الوحيد الذي سيقوم بالأفعال التي ستقرر مقدار الكفاءة الصحية التي ستتمتع بها في حياتك.

ثانياً: إن الجوهر الأساسي في برنامجنا هو الحصول على القوة، إذ إنَ هذا البرنامج قد يكون المسيطر على صحتك في المستقبل، ولذلك فأنت الذي ستقرر السرعة التي ستتقدم بها من خلال الخطوات الفردية للبرنامج، ولديك مطلق الحرية لوضع هذه الخطوات موضع التطبيق خلال سنة إذا كان ذلك هو قرارك.

هل يعني هذا كله بأن هذا البرنامج يضمن لك أن تعيش بشكل صحي حتى سن المائة عام ؟ بالطبع لا، ولكنه يضمن لك في حالة اتباعك للبرنامج بدقة أن تعيش حياة مليئة بالحيوية والصحة، ولكن المدة التي ستعيشها تعتمد على عمرك وحالتك البدنية عندما تبدأ هذا البرنامج بعد مشيئة الله سبحانه وتعالى

غالبية الأفراد لا يموتون بسبب كبر السن:

الدكتور ويليكس ينظر إلى أي وفاة قبل سن المائة (100) على أنها وفاة مبكرة، ولكن كيف يمكن أن يقول ذلك بينما يموت غالبية الناس قبل سن 100 ؟ إن معظم الناس لا يموتون بسبب كبر السن بل بسبب الحوادث

والأمراض، وإثباتاً لهذا القول فإن أحد كبار الأطباء في عام 1938م نشر هذا القول في صحيفة لانسيت حيث قال إنه: "**لم يقم طوال تاريخه الطبي بإجراء تشريح لشخص توفي بسبب كبر السن**".

وقد نشر الباحث أس جيه أولشافكي، من جامعة شيكاغو/كلية الطب مؤخراً تقريراً يستند إلى نموذج معد بالكومبيوتر توصل فيه إلى أن معدل الحياة المتوقعة للأفراد قد يصل إلى المائة، وهكذا فإن أولشافكي قد وسع فترات الحياة التي يمكن اكتسابها إذا ما تجنبنا الممارسات المؤدية للأمراض مثل التدخين، النظام الغذائي الخاطئ، الحياة الخاملة، السموم المتراكمة، وهذا على سبيل المثال لا الحصر.

التمارين... أثبتت الأبحاث جدواها الصحية:

إن فائدة التمارين الحديثة أمر لا يمكن أن يكون موضع جدل، وقد أثبتت العديد من الأبحاث العلمية فائدتها، كما أن معامل الارتباط بين التمارين وطول العمر من خلال الخلو من الأمراض قد أثبتت أيضاً من قبل الباحثين في كلية الطب/جامعة ستانفورد بكاليفورنيا وذلك عندما تفحصوا العادات الصحية لحوالي 10.269 شخص على مدى ثماني سنوات، وقد وجدوا بأن **الرجال النشطين الذين يشاركون في أنواع الرياضة المختلفة مثل السباحة والجري تقل خطورة وفاتهم بالأمراض عن غيرهم بنسبة 23٪**، وفي الحقيقة فإننا جميعاً نعرف أن التمارين مفيدة لنا، لكن المختصين لم يكتشفوا إلا مؤخراً أن التمارين مفيدة لجميع مراحل الأعمار حتى المتقدمة منها.

أهمية الترابط العقلي والبدني:

هناك دراسات أخرى قدمت نتائج وهي تبدو للتفكير الغربي أمراً مثيراً،

وتحمل هذه الدراسات أملا بأن العقل يمكن استخدامه للحفاظ على صحة الجسم، وبالطبع فإن هذه الأخبار لا تعتبر جديدة لممارسي العلاج في الشرق ، الذين تستند ثقافاتهم على العلاقة الخفية بين العقل والجسم.

فقد كشفت دراسة عن أساليب التأمل العقلي شملت ألفين (2000)من كبار السن من عملاء شركات التأمين الطبي، أن أولئك الذين يتبعون روتيناً يومياً من تمارين الاسترخاء ترتفع نسبة تجنبهم لمخاطر مرض القلب إلى 87٪، ومن خبرات الدكتور وليكس، فإنه يؤيد وجهة النظر هذه والتي تفيد بأنه لكي تضمن حياة طويلة خالية من المرض يجب أن تأخذ بعض الوقت للراحة كل يوم.

الشيء الوحيد الذي يمكنك أن تقوم به لتعيش فترة أطول:

إن أهم شيء بالنسبة لطموحك في أن تعيش لفترة أطول، إلى سن 90 أو 100 أو 110 سنه مثلاً ،هو أن تبدأ التفكير بأنك تستطيع أن تحقق ذلك. إن هذا الشعور يؤدي إلى سلسلة من الأفكار الواثقة التي تساعدك بالتالي على أن تعيش فترة أطول بمشيئة الله، فإذا كنت في سن الأربعين (40) فلا يزال أمامك حياة كاملة أخرى، أي أكثر من 60 عاما أو أكثر، وإذا كنت في سن 50 فلديك نصف قرن آخر من الحياة النشيطة، فالحياة يمكن أن تبدأ بالفعل في سن الأربعين وإذا لم تكن ترغب بالعمل الذي تمارسه في هذه السن ، يمكنك وبكل ثقة أن تبدأ باختيار عمل آخر جيد.

تقبل الطريقة الجديدة في التفكير:

مهما كان سنك الآن، فلديك فرصة لتعيش حياة أكثر صحة من أي وقت آخر في تاريخ الإنسانية، ولكن يجب أن تتقيد ببرنامج خلاق ونشط، والذي

سيعطيك شموخاً وحيوية متجددة، كما يجب أن تتجاهل أفكاراً مثل أن أمراض القلب والسرطان والسكري والزهايمر هي أمراض يتعذر تجنبها في سن الشيخوخة، لماذا ؟ لأن تجاهلك لهذه الأمراض يفقدها قوتها التأثيرية، وإن تقبلك لطريقة جديدة في التفكير، أي أنك ستعيش لفترة أطول، وبشكل صحي، تضعك في الجو الذي يستثمر قوتك التي تحتاج إليها. وقد لاحظ الدكتور وليكس مئات الأمثلة على القوة السحرية لهذه الأفكار الإيجابية على مرضاه، وكيف أن الإيمان بهذه الأفكار قد جعلهم يشعرون بأنهم أصغر سناً وأكثر لياقة وحيوية، وفي الحقيقة فقد أصبحوا قادرين على القيام بأعمال كان من الصعب عليهم القيام بها من قبل، لذلك ابدأ اليوم باتخاذ هذه الخطوة الهامة، ولكي نثبت لك هذا الأمر إليك هذا الدليل:-

المرض أمر يمكن تجنبه:-

أحياناً نعتقد بأن أرقام وإحصائيات السن عالية جداً لأننا نعتقد بأن المرض أمر لايمكن تجنبه. وعندما تشعر بأنك لا تمتلك سيطرة على أي شيء، فإنك لا تبذل أي محاولة إيجابية، فقد أثبتت ذلك دراسة صينية أميركية في عام 1993، قام بها باحثون في جامعة كاليفورنيا ' سان دييجو ' كيف أن معتقدات الإنسان تحدد مدى الفترة التي يعيشها، ومن بين المواضيع أولئك الأشخاص الذين تطور لديهم مرض معين يرتبط بسنوات ميلادهم في التقويم الفلكي الصيني، والذين يموتون قبل أوانهم بخمسة سنوات، **بمعنى أن الصيني المولود في أميركا في السنة التي ترتبط بمرض القلب يكون لديه احتمال أكبر للوفاة إذا أصيب بمرض القلب، لأنه يعتقد أو يؤمن بأن عليه أن يموت بهذا المرض.**

لكن الحقيقة أن الأبحاث الطبية أثبتت بوضوح بأن لدينا السيطرة على جميع

الأمراض القاتلة. وعلى الوفيات التي تحدث قبل أوانها، وإن أحد أهم الأشياء التي يجب أن تقوم بها بالفعل هي التوقف عن العادات غير الصحية ، والتي نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: التدخين، إذ إن التقديرات الحديثة التي نشرت من سنتين أشارت إلى أن ربع الوفيات تتعلق مباشرة بالتدخين، وهذا يعني أن واحدا من كل أربع وفيات أميركيين يموت بسبب التدخين، علاوة على العادات الغذائية غير الصحية، كتراكم السموم بالجسم، والتوتر، والحياة الخاملة...الخ

قوى العلاج الذاتي:

من خلال الممارسات التقليدية في الهند والصين واليابان تعلم الدكتور وليكس ما يعرف باسم ' قوى العلاج الذاتي '، إذ إننا جميعاً عندما نعيش بطبيعتنا 'أو بتوازن' نمتلك هذه القوى. كما أن الصحة والسعادة والحيوية هي الحالة الطبيعية لعقولنا وأجسادنا مهما كانت الفترة التي نعيشها، تخيل نفسك تنهض من السرير في الصباح مهما كان سنك، وأنت تقوم بتمارين اليوغا، ثم شعورك بالنشاط دون ألم طوال اليوم، إن جميع هذه الأمور وأكثر منها تعتبر ممكنة إذا اتبعت برنامجاً بسيطاً، ولكن عليك أولاً أن تعرف بأن جميع اعتقاداتك عن الشيخوخة خاطئة وأن عدم إمكانية تجنب الموت في سن75 هي أيضاً من الأفكار القديمة بمشيئة الله وقدرته فكما قيل " **أنت ماتعتقده.**"

التقدم في السن لا يعني الشيخوخة:

مثلما أنك تدرك الآن بأنه ليس من الصحيح بأن عليك أن تموت في سن معينة، فسوف تعلم أن التقدم في السن لا يعني أن تعيش حياة مليئة بالألم والمرض وفقدان الحيوية. وفي دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمير

كية على 2503 شخصاً أجاب 66٪ منهم أن أكثر ما يخشونه من تقدمهم في السن هو الوصول إلى السن التي لا يستطيعون فيها الاعتناء بأنفسهم والاحتفاظ بصحة جيدة، لكن الدلائل تقول بأنك تستطيع بالفعل أن توقف الشيخوخة وتتمتع بسنوات إضافية نشيطة من الحياة. والأمثلة على ذلك تملأ حياتنا، ولنأخذ مثالا على ذلك خاناكا تيمور الذي سردت قصته من قبل الدكتور ديباك كوبرا، ' خاناكا ' هذا هو أحد مواطني إنجاسيا 'منطقة جبلية في جنوب روسيا'، الذي ادعى أنه يبلغ من العمر 110 سنوات، وقد زاره مجموعة من الصحفيين و وجدوا أن الرجل العجوز كان نشيطاً مستيقظاً ومليئاً بالحيوية، وهناك " شيجزكوميو اليومي " الصياد الياباني الذي عاش حتى سن 120 سنة.

الفرق بين العمر الزمني والعمر البيولوجي:

لكي نفهم كيف أن بعض الرجال والنساء يعيشون بالفعل حتى سن المائة (100) أو أكثر، فمن الضروري أن نفهم أولاً أن هناك طريقتين لقياس العمر:

1 -**هناك العمر الزمني** - أي عدد السنوات الفعلية التي نعيشها.

2 -**العمر البيولوجي** - أي سنك كما هو ظاهر من علامات حياتك وطبيعة خلايا الجسم، وإليك هذه الحقيقة الطبية: العمر الزمني ليس له سوى علاقة بسيطة بالسن البيولوجي، وكمثال على ذلك هل تعرف شخصاً عمره 40 سنة وهو يبدو ويتحرك كما لو أنه في سن العاشرة أو العشرين من العمر، أو هل قابلت شخصاً في السبعين من العمر، وهو يتصرف ويبدو مثل ابن الأربعين أو الخمسين ؟ وكم من الأشخاص نعرف من أولئك الذين يتحدون السنوات ويبدون كما لو أنهم قد أصبحوا أصغر سناً، والعكس صحيح.

إذن فإن العمر البيولوجي وليس العمر الزمني هو الذي يحدد المدة التي تعيشها ونوعية الحياة التي تعيشها من حيث الصحة، ولذلك فإن عمرك البيولوجي هو الذي يجب أن يلقى اهتماماً من قبلك.

الأخبار الحسنة و الأخبار السيئة:

الأخبار السيئة هي أنك لا تستطيع أن تفعل شيئاً تجاه عمرك الزمني، أما الأخبار الجيدة فهي أن تقدمك بيولوجياً في السن يمكن أن يكون عملية بطيئة تتحكم بها بمشيئة الله عز وجل، وفي الحقيقة فإن العمر البيولوجي يمكن إيقافه في العديد من الحالات، ولدينا العديد من الشواهد العلمية التي تثبت إمكانية ذلك.

أنظر مثلاً إلى الآثار الإيجابية للتمارين 'فريد قاش' الذي يبلغ الثمانين من العمر هو رئيس مختبر التمارين الفسيولوجية في جامعة سان دييغو، تتبع تأثير التمارين على مجموعة تتكون من (12) رجلاً لمدة (28) سنة (وهي أطول دراسة عرفناها)

- أحد الرجال في الدراسة لم يزدد باونداً واحداً خلال (30) عاماً و ضغط الدم لديه بنفس المستوى الذي كان عليه قبل 30 عاماً، كما أن طاقة الرئتين والقلب مشابهة لتلك القوة التي يتمتع بها شاب في الـ(27) عاماً من العمر.
- مشترك آخر في الدراسة الطويلة حقق قوة حركية أفضل (وهي التي وصفها قاش بأنها قدرة الرئتين والقلب على ايصال الأكسجين إلى الدم والعضلات).

اتباعك لبرنامجنا يجعلك تبدو أصغر سناً:

إن جميع الأبحاث العلمية، كما يقول بعض المختصين تفيد بأن الإنسان لا

يجوز أن يشعر بالقلق من التقدم إلى سن الخمسين، أو من أنه سيبقى بقية عمره مع المرض والحزن الذي ارتبط بعملية الشيخوخة، وهذا يعني مثلاً أن الشاب الذي يبلغ من العمر (35) عاماً ويدخن ويتناول الكحول فإن عمره البيولوجي قد يكون (60) عاماً، ولكن اتباعه للبرنامج المحدد في هذا البحث سوف ينقص سنه البيولوجي إلى (50) ثم (47)، والحقيقة فإن أي شخص لا يجوز أن يتوقف عن العمل والحركة.

يمكنك أن تضبط الساعة البيولوجية:

لقد أثبتت العديد من الدراسات بأنك تستطيع أن ترجع عقارب الزمن بالتمارين، بتغيير النظام الغذائي، بالاستخدام المنتظم للفيتامينات والمعادن، بتناول الأعشاب المفيدة، باتباع طرق التنفس الصحيح، إزالة السموم المتراكمة في الجسم، استخدام بعض تمارين الاسترخاء، والتغلب على التوتر، ويقول المختصون إن التمارين هي الشيء الذي يمكنك أن تقوم به إذا أردت أن تتجنب النوبات القلبية والأمراض القاتلة الأخرى، وقد أثبتت الدراسات أيضاً بأنك تستطيع أن تبطئ أو تعكس النمو البيولوجي أيضاً بالتمارين، ونورد لكم أمثلة على (10) من سكان بوسطن طلب منهم أن يمارسوا رفع الأثقال من (10 – 20) دقيقة في كل مرة، وخلال ثمانية أسابيع فقط اكتسب هؤلاء الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم من (86 – 96) عاماً ضعف الطاقة التي كانت لديهم.

إن التمارين تعمل أكثر من مجرد تعزيز قوتك، فهي لا تؤثر على العضلات فقط، إذ إن جزء من عملية الشيخوخة هو ضعف جهاز المناعة، وهو الجهاز الذي يحمي الجسم من الأمراض الشائعة وغير الشائعة، وهناك أعراض أخرى قد لا تعني تقدم السن وهي فقدان الذاكرة وانخفاض القدرة

على حل المشكلات. وللرياضة القدرة على تحسين حالتك الصحية أمـام تلـك الأعراض، ولكن التمارين الرياضية ليست هي الشيء الوحيد الـذي تستطيع القيام به، إذ إن التأمل والسيطرة على التوتر تخفض من احتمـالات وقوعـك ضحية للعديد من الأمراض التي تقصر العمر بما فـي ذلـك النوبـات القلبيـة والسرطان.

الإجراءات التي يمكنك اتخاذها:

• أن تـدرك بـأنك تحتـاج إلـى إجـراء بعـض التغييرات إذا أردت أن تحقـق هدفك في أن تعيش حياة صحية وخالية من الأمراض.

فكما قال 'ستيفن كونفيـه': **إذا مـا واصلنـا القيـام بنفس مـا نقـوم بـه دائمـاً، فسوف تكون جميع النتائج متشابهة.**

• وكما قال جاك يانغ بلود:

'**إن الجسم الإنساني بمثابة أنبوب اختبار، وعليك أن تضـع فيـه المكونـات بكميات صحيحة ودقيقة لتحصل على أفضل النتائج** '

• وقد قال ' تولستوي ': ' **إن كل إنسان يفكر بتغيير العالم، ولكـن لا أحـد يفكر بتغيير نفسه**'.

• ورأس الأمر قـول اللـه سبحانه وتعـالى" **إن اللـه لا يغير مـا بقـوم حتـى يغيروا ما بأنفسهم**".

• كما وإننا نعرف بأن كل عضو من أعضاء الجسـم يعتمـد فـي بقائـه علـى صحة وسلامة الأعضاء الأخرى من أجل التكامل الصحي لجميع الأعضـاء، وإنه في حالة إصابة أي عضو فإن الأعضـاء الأخـرى كلهـا ستتأثر، وذلـك حسب الإثباتات الطبية الحديثة، وهذا مصداقا لقول الرسول "صلى الله عليـه

وسلم" **المسلم للمسلم كالبنيان المرصوص إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى.**

- أن تلزم نفسك إذا أردت أن تبدأ برنامجنا بأن تبدأ بممارسة التمارين لمدة (30–60) دقيقة، ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع ولمدة ثلاثة أشهر.
- حدد جدولاً للتمارين، وضع أولويات وحدد بعض التضحيات التي سيكون عليك أن تقدمها.
- تناول الفيتامينات كمكملات لغذائك الصحي.
- تعلم كيفية التعامل والتغلب على التوتر.
- استخدم أساليب الاسترخاء للمحافظة على صحتك.
- تناول الطعام وفقاً للقواعد التي سنذكرها لاحقاً.
- استخدم الأعشاب المفيدة، وبالأخص المضادة للتأكسد.
- احرص على إزالة السموم المتراكمة في الجسم للحفاظ على جهاز المناعة، إذ إن التغلب على تأثيرات التسمم الغذائي والبيئي يعتبر عملاً صعباً وطويلاً، لذلك يفضل تجنب هذا التسمم منذ البداية بدلاً من مكافحته بشكل شاق مع تبعاته السلبية الأخرى فيما بعد، ولذلك فإننا نؤمن بالتثقيف قبل التطبيب.

كما إننا على قناعة تامة بأنه لا يجوز أن يسمح لأي مريض بمغادرة المستشفى إلا بعد إعطائه تعليمات كاملة على مدى يوم حول كيفية إدارة مطبخه في المنزل، كيفيه تغذية عائلته، وكيفية منع تكرار المشكلات الصحية التي تعرض لها، وإلا فإنه سرعان ما سيعود إلى المستشفى

بسبب متاعبه السابقة، وقد تعتقدون أننا نبالغ بعض الشيء في هذه الناحية، ولكن الأطباء يعتقدون بأن كل عملية تؤدي إلى الأخرى، هل تعرفون لماذا ؟ لأنه لم يتم فعل شيء للتعامل مع السبب الأصلي الذي أدى للعملية الأولى.

- ويطيب لنا أن نذكر بأن المغزى الرئيسي لكتابنا هذا بسيط جداً، ويتمثل في

'**إن الجسم يستطيع أن يعالج نفسه بنفسه وذلك من خلال نظام المعالجة الذاتي**'، وفيما لو كنت في صحة جيدة فقد ترغب بمعرفة المزيد عن هذا النظام لأنه الذي يحافظ على صحتك ويعزز وضعك الصحي.

برنامج الأربعة عشر خطوة لتحسين حالتك الصحية

إن برنامجنا الذي وضعناه يعالج أيا من الإشارات الخطرة التي تبرز من خلال اختبار تقييم الأخطار الصحية، ويستند على العديد من الأبحاث والدراسات والتي قام بها الأطباء والمتخصصون بالأمور الصحية والنفسية، وفي الفصول القادمة سوف نبين لك جميع الوسائل التي تحتاج إليها لتغيير حياتك وتطوير خطتك للوصول إلى الصحة الكاملة، ولكن يجب أن تتذكر أن هذا البرنامج مصمم للمدى الطويل وقد يستغرق الأمر من عدة أشهر إلى عدة سنوات قبل أن تستطيع أن تجعل من هذه الخطوات عادات دائمة في حياتك، ويقول المتخصصون أن الفرد العادي يحتاج لمدة 21يوماً ليصبح معتاداً على طريقة الحياة الجديدة، كما أن الفرد يبدأ بتغيير ناحية رئيسية واحدة في حياته، أما الذين يحاولون تغيير عدة نواح دفعة واحدة فإنهم عادة ما يلقون فشلاً ذريعاً.

هذا هو التحدي..... اتبع هذا البرنامج أما ما نعدك به فإنه يستحق المحاولة:-

حياة أطول، صحة أفضل، ذاكرة متقدة، ومستويات أعلى من الطاقة والحيوية بمشيئة الله.

الفصل الأول

'الأسئلة العشرون التي يمكنها أن تنقذ حياتك'

يقول حكمـاء الهنـد 'إذا أردت **أن تعرف حـالتك الذهنيـة والعقليـة بـالأمس، تفحص جسدك هذا اليوم، وإذا أردت أن تعرف كيف سيبدو جسمك في المستقبل، عليك أن تجري تقييما لعقلك اليوم** '.

وهكذا وقبل أن تقوم بنشـاط يضمن لـك بمشيئة اللـه حياة صحيـة وعمـراً أطول، يجب أن تحدد وضعك بـالضبط حاليـاً من الناحيـة الصحيـة. وبشكل خاص عليك أن تحدد وضعك من ناحية الأخطار التي تهدد صحتك، ثم بعد ذلك يمكنك أن تبدأ بإزالة العناصر الرئيسية التي تـؤدي إلـى تقصير عمرك بشكل غير ضروري.

ففي السنوات الأخيرة، أصبحت الاستطلاعات الصحيـة (والمعروفـة رسمياً بتقييم الأخطار الصحية) إجراءاً روتينياً للموظفين في المؤسسات الأميركيـة الرئيسية، وقد أصبحت هذه التقييمات روتينية لأنهـا أثبتت مـع مـرور الأيـام بأنها توفر على الشركات ملايين الدولارات التي كانت ستنفق علـى تكـاليف الرعاية الصحية.

إن هذا التقييم الصحي قد لا تكون له قيمة فعلية إلا إذا اتخذت خطوات فعلية لتصحيح مسارك، والتخلص من أي مشاكل تعـاني منهـا، وبمعنـى آخـر فـإن التقييم بحد ذاته لـن يؤدي إلـى تحسين صحتك أو أن يضيـف سنوات إلـى عمرك ما لم يـؤدي إلـى نتـائج ومتغيرات فـي حيـاتك الصحيـة والـى أنـواع النشاطات والسلوك الأخرى.

وبينما يمكنك إجراء هذا التقييم الصحي من قبل طبيبك الخاص مقابل مبلغ بسيط من المال، فإن ذلك غير ضروري، إذ يمكنك بسهولة أن تجري تقييماً ذاتياً لنفسك عن طريق بعض الأسئلة البسيطة المدرجة في الصفحات التالية

إن هذا التقييم قد تم تطويره من قبل الدكتور روبرت ويليكس على مدى عدة سنوات لمساعدة مرضاه في اكتشاف أي أخطار صحية أو نواحي قصور لديهم تحتاج إلى الاعتناء بها.

التقييم الذاتي للأخطار الصحية:

في الصفحات التالية سوف ندرج لك بعض الأسئلة، تبدأ أولاً عن تاريخك العائلي، ثم أسلوب حياتك، ثم عن حالة قلبك وأوعيتك الدموية، وفي كل مرة ضع دائرة حول الإجابة ثم سجل عدد النقاط المحددة لتلك الإجابة، إما في الفراغات المحددة أو على ورقة منفصلة، وعندما تنتهي من التقييم سنساعدك في تقييم إجاباتك، وسوف نضع بعض التوصيات حول الإجراءات التي يمكنك القيام بها لتقليل هذه الأخطار.

الجزء (الأول)- تاريخك العائلي:

لماذا نهتم بالتاريخ العائلي ؟ لأن عامل الوراثة يعتبر عاملاً هاماً في العديد من الأمراض التي تؤدي إلى الوفاة، ولكن هل هذا يعني أنه إذا توفي والدك بنوبة قلبية أو إذا توفيت والدتك بسبب سرطان القولون فإنك بالضرورة سوف تموت بنفس الطريقة ؟

الإجابة: لا، ولكن هذا يعني أن لديك احتمالات أكبر للإصابة بالنوبة القلبية أو سرطان القولون، كما أن معرفتك بالأخطار تجعلك تتخذ احتياطات محددة لتقليلها أو التخلص من هذه الأخطار قدر الإمكان.

أ) كم عدد الأفراد في عائلتك المباشرة (الأجداد، الوالدين، العمات، الأعمام، الأشقاء، الشقيقات) الذين أصيبوا بنوبة قلبية ؟

لا شيء = صفر

1 أو 2 = نقطة

3 أو أكثر = نقطتان

الدرجة:

ب) كم عدد الأشخاص في عائلتك المصابين بمرض السكري ؟

لا شيء = صفر

1 أو 2 = نقطة

3 أو أكثر = نقطتان

الدرجة:

ج) كم عدد الأشخاص في عائلتك الذين أصيبوا بالسرطان ؟

لا شيء = صفر

1 أو 2 = نقطة

3 أو أكثر = نقطتان

الدرجة:

إجمالي درجات الجزء (الأول):

الجزء (الثاني) - أسلوب حياتك:

إن أهمية تقييم أسلوب حياتك لا ينبغي المبالغة بها من أجل تحديد مقدار الخطر الذي يحدق بك، علماً بأن سلوكاً مثل التدخين يمكن أن يكون له أثر سلبي على صحتك، وفي الوقت نفسه فإن هذه العوامل المضرة عندما ترتبط بالتاريخ العائلي لأمراض معينة يمكن أن تكون مهلكة.

أ) هل تدخن ؟

لا	=	صفر
سيجار أو غليون	=	نقطة

الدرجة:

السجائر:

لا شيء لمدة 8 سنوات +	=	صفر
لا شيء 3 - 7 سنوات	=	نقطة
أقل من نصف باكيت يومياً	=	4نقاط
1/2 إلى 1 باكيت يومياً	=	6نقاط
أكثر من باكيت يومياً	=	8 نقاط

الدرجة:

ب) كم وزنك ؟

حدد وزنك إما في الفئة ب-1 أو ب-2 وليس كلاهما، وإذا كنت

تعرف النسبة المئوية للدهون في الجسم فمن الأفضل أن تسجل نفسك في ب-1.

ب-1 وهي النسبة المئوية للدهون في الجسم:

الرجال	:	أكثر من 25٪	=	نقطتان
		أقل من 25٪	=	صفر
النساء	:	أكثر من 30٪	=	نقطتان
		30٪ أو أقل	=	صفر

الدرجة:

ب-2 هل تعاني من الوزن الزائد (إذا كنت لا تعرف نسبة الدهون في جسمك حدد وزنك الزائد باستخدام إحدى الصيغ المبينة أدناه، والتي توفر وزناً مثالياً للشخص الصحيح).

بالنسبة للرجل : مضاعفة الطول بالإنش × 2

ثم أضف 10 لتحصل على الوزن المثالي.

مثلاً: الوزن المثالي لرجل طوله 6 قدم سوف يكون 154 باونداً

72 إنش × 2 + 10 = 154

بالنسبة للنساء : مضاعفة الطول بالإنشات × 2

ثم طرح 10 لتحصل على الوزن المثالي

فمثلاً الوزن المثالي للمرأة حوالي 5,4 قدم 118 باونداً

64 إنش × 2 - 10 = 118

هل وزنك الفعلي:

أقل من 15 ليبرة فما فوق من الوزن المثالي = صفر

أكثر من 15 - 30 ليبرة = نقطة

أكثر من 30 ليبرة = نقطتان

الليبرة (رطل) = 454 غم

الدرجة:

ج) ما مستوى التوتر لديك ؟

منخفض (سعادة دائمة/هادئ) = صفر

متوسط (غاضب أو قلق أحياناً) = نقطتان

عال (مشغول الفكر إما بالعمل أو المشكلات العائلية) = 4نقاط

الدرجة:

د) ما مدى نشاطك ؟

نشيط جداً = صفر

متوسط النشاط = نقطة

قليل النشاط = نقطتان

خامل = 4نقاط

الدرجة:

هـ) ما وزنك ؟

(1) ما كمية الماء التي تشربها كل يوم ؟

8 – 10 كاسات من الماء = صفر

5 – 7 كاسات من الماء = نقطة

4 كاسات = نقطتان

أقل من 4 كاسات = 4 نقاط

الدرجة:

(2) ما كمية الفواكه التي تأكلها يومياً ؟

3 فواكه على الأقل = صفر

أقل من 3 فواكه = 4 نقاط

الدرجة:

(3) ما كمية الخضروات المطبوخة التي تأكلها كل يوم ؟

4 خضروات على الأقل = صفر

3 خضروات = نقطة

أقل من 3 خضروات = 4 نقاط

الدرجة:

(4) ما عدد شرائح الخبز الصافي الأسمر التي تتناولها يومياً ؟

3 على الأقل = صفر

أقل من 3 = 4 نقاط

الدرجة:

(5) كم وجبة أرز أسمر، بطاطا، معكرونة تأكل يومياً ؟

واحدة على الأقل = صفر

أقل من واحدة = 4 نقاط

الدرجة:

(6) هل اتخذت أي خطوات إيجابية لتخفيض ما يهددك من مخاطر صحية ؟

(أ) ما عدد استخداماتك لمضادات التأكسد ؟

(فيتامين أ،ج،هـ،بيتا كاروتين) + سيلينيوم....الخ

بانتظام = صفر

أحياناً = نقطتان

لاشيء = 4 نقاط

الدرجة:

(ب) هل تستخدم التأمل أو أي نوع من الاسترخاء العقلي ؟

مرتين يومياً = صفر

مرة يومياً = نقطة

1-3 مرات أسبوعيا = نقطتان

لا شيء = 4 نقاط

الدرجة:

(ج) هل تستمتع بهواياتك (الاعتناء بـالحدائق، السباحة، الرحلات و الرسم.. الخ) ؟

مرتين أسبوعيا = صفر

مرة أسبوعيا = نقطتان

لا شيء = 4 نقاط

الدرجة:

إجمالي درجات الجزء (الثاني):

الجزء (الثالث) - حالة القلب / الأوعية الدموية:

أ) ما إجمالي مستوى الكولسترول لديك ؟

160 أو أقل	=	نقطتان
179-161	=	صفر
209 - 180	=	نقطة
219 - 210	=	نقطتان
239 - 220	=	4 نقاط
259 - 240	=	6 نقاط
260 فما فوق	=	8 نقاط

الدرجة:

ب) ما كثافة الليبوبروتين/كولسترول HDL:

الرجال:

40 فما فوق	=	صفر
35-39	=	نقطتان
30-34	=	4 نقاط
25 - 29	=	6 نقاط
أقل من 25	=	8 نقاط

الدرجة:

الإناث:

50 فما فوق	=	صفر
45 - 49	=	نقطتان
40 - 44	=	4 نقاط
35 -39	=	6 نقاط
أقل من 35	=	8 نقاط

الدرجة:

يمكنك قسمة إجمالي الكولسترول على مستوى HDL لتحصل على نسبة إجمالي كولسترول HDL (النسبة الطبيعية 4,5 أو أقل).

ج) ما مستوى ثلاثي الجليسيرين لديك (يجب الصيام لمدة 8 ساعات قبل سحب الدم) ؟

أقل من100	=	صفر
151 - 100	=	نقطة
300 - 151	=	نقطتان
ما يزيد عن 300	=	4 نقاط

الدرجة:

د) ما مستوى ضغط الدم لديك ؟

1 - الضغط العالي SYSTOLIC PRESSURE:

أقل من120	=	صفر
129 - 120	=	نقطة
139 - 130	=	نقطتان
149 - 140	=	4 نقاط
155 - 150	=	6 نقاط
166 فما فوق	=	8 نقاط

الدرجة:

2- الضغط المنخفض DIASTOLIC PRESSURE :

85 أو أقل	=	صفر
90-86	=	نقطة
95-91	=	نقطتان
100-96	=	4 نقاط
105-101	=	6 نقاط
أعلى من 108	=	8 نقاط

الدرجة:

هـ) ما الحالة الصحية لقلبك ؟

(1) هل تعاني من أمراض القلب ؟

لا = صفر

نعم = 4 نقاط

الدرجة:

(2) هل نتائج فحص التوتر لديك طبيعية ؟

نعم = صفر

لا = 4 نقاط

لا توجد فحوصات = صفر

الدرجة:

(3) هل مستوى EKG طبيعي (تخطيط سونار القلب) ؟

نعم = صفر

لا = 2 نقطة

لا يوجد فحص = صفر

الدرجة:

إجمالي درجات الجزء (الثالث):

والآن أضف كافة النتائج للقسم الأول والثاني والثالث لتحصل على النتيجة الإجمالية:

تقييم نتائج اختبارك:

بينما يمكن قراءة تقييم المخاطر الصحية بواسطة أجهزة الكومبيوتر لإعطاء توقع عن فترة الحياة التي يمكن أن يعيشها (إحصائياً) الشخص الذي تم اختباره، وعلى الرغم من أن هذا ليس هو ما يهمنا من هذا الاختبار، ولكن بإمكانك تقييم نفسك من حيث فرصتك الحالية في تحقيق الصحة عن طريق النظر إلى درجتك الإجمالية.

إذا كان الإجمالي يقل عن(20):

فإنك تقوم بعدة أشياء قد تضمن لك حياة صحية طويلة وينبغي تهنئتك على ذلك، ولكن باستطاعتك أن تفعل أكثر من ذلك عن طريق تركيز اهتمامك على تلك الأجزاء من التقييم التي لديك فيها نقاط مرتفعة.

إذا كانت درجتك ما بين(20-60):

وهو النطاق الذي يصنف فيه غالبية الأشخاص قبل أن يبدؤوا بممارسة التمارين وتناول الطعام بشكل صحيح، وينبغي أن تتذكر أن هدفك هو أن تتجاوز كثيراً الفئة العادية، حيث أن وجودك ضمن نطاق الفئة العادية لا يعني بطبيعة الحال بأن وضعك الصحي جيد.

إذا كانت درجتك (60) أو أكثر:

فإنك تمارس طرقاً سيئة ولا تتخذ إجراءات وأفعالاً تضمن لك صحة جيدة، ولكن لا تقلق، فإنك تحتاج إلى الاقتناع بضرورة إحداث تغييرات في حياتك، وتذكر بأن الغرض الرئيسي من هذا الاختبار الذاتي هو معرفة جوانب معينة في حياتك والتي يمكنك إدخال تغييرات عليها لتعيش عمراً أطول وأكثر صحة بمشيئة الله عز وجل، وعندما تبدأ بتطبيق ما ستقرأه بكتابنا هذا فسوف تلاحظ انخفاضا شديدا بدرجتك مما سيكون له الأثر البالغ لحفزك

على بذل المزيد.

الجزء الأول - تاريخك العائلي:

كما قلنا في السابق، إذا كان لديك تاريخ عائلي للإصابة بالنوبات القلبية، السرطان أو السكري فإن ذلك لا يعني بالضرورة بأنك ستتعرض لهذه الأمراض بصورة مؤكدة، ولكن يبقى هناك احتمال عالٍ لإصابتك بأحد هذه الأمراض وكل ما عليك أن تفعله لكي تتجنبها هو:

1 - اتباع التمارين المنتظمة.

2 - تجنب الأطعمة المشبعة بشكل عالٍ بالبروتين والدهن الحيواني.

3 - تناول الأغذية الغنية بالألياف (الخضروات والفواكه).

4 - تقيد ببرنامج استرخاء وتأمل للسيطرة على القلق.

5- حاول أن تكون دهون جسمك بحدود16٪ للرجال و(20٪ للنساء).

6- اعمل اختبار توتر سنوياً أو كل سنتين إذا كنت أكبر من (40 سنه للرجال) و (50 سنه للنساء).

7- حاول أن يكون إجمالي الكولسترول أقل من 180.

8- تناول فيتامين ب مثل نياسين (500-1000 ملغم) بطيء التحلل يومياً.

9- تناول مضادات التأكسد مرتين يومياً وكذلك (كيو10) وأعشاب لتعديل مايتم تدميره بالجسم من قبل الجزيئات السلبية (والتي سيتم ذكرها لاحقاً).

10- اتبع الإرشادات المذكورة بكتابنا هذا كأساس لخطة طويلة الأمد لعمل تغييرات دائمة لنوعية معيشتك - وما ستحصل عليه هو حياة أفضل، أكثر صحة ونشاطاً، وعمراً أطول بمشيئته سبحانه وتعالى.

الجزء (الثاني)- أسلوب حياتك:

ينبغي أن يكون هدفك النهائي هو درجة (صفر) في هذا الجزء من التقييم، ولكن يجب عليك أن تعمل لكي تحقق ذلك المستوى الكامل من الصحة.

أما إذا كانت درجة سلوكك 50، فإن ذلك يعني بالضرورة أن عليك إجراء تغييرات لتقليل الأخطار المحتملة على حياتك، ولكن من الناحية الأخرى ليس بإمكانك تغيير تاريخك الوراثي، فأنت تقع تحت تأثير هذا التاريخ، ولكنك تستطيع تغيير سلوكك لتقليل المخاطر الصحية التي تهددك، وعليك مراعاة النواحي التالية:

1 - التدخين:

يرتبط التدخين بالعديد من الأمراض بما في ذلك السرطان وارتفاع ضغط الدم، كما وأن أكثر أسباب الوفيات شيوعاً بعد الجراحة هي مشاكل الرئتين المرتبطة بالتدخين.

2 - الكحول:

الكحول تسبب التلف للكبد، وارتفاع ضغط الدم وأمراض الشرايين التاجية (الأورطي) بالإضافة إلى التأثير على الدماغ والبنكرياس، كما أن الكحول هي العامل الرئيسي المؤدي إلى العديد من حوادث السيارات والإصابات الناجمة عنها.

3 - النظام الغذائي:

إن تناول الأطعمة الغنية بالدهون والبروتين الحيواني هي عامل مسبب للأمراض مثل ضغط الدم وأمراض الشرايين وسرطان المعدة والصدر والبروستاتة والقولون.

4- التمارين:

إن الكثير من الناس لا يخصصون وقتاً كافياً لممارسة التمارين، على الرغم من أن الدراسات قد أثبتت أن الافتقار إلى التمارين قد يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، الجلطة، ارتفاع الضغط، الشيخوخة المبكرة، والتهاب العظام (فقدان المعادن في العظام)، البدانة، التهاب المفاصل، السكري، والأمراض الناتجة عن التوتر.

الجزء (الثالث) - صحة الأوعية الدموية:

إن هذا الجزء من التقييم الذاتي يعالج عوامل قد تشير إلى احتمالات النوبة القلبية أو الجلطة، وكما كان الأمر في الجزء(الثاني) فإن هدفك النهائي ينبغي أن يكون أقل درجة ممكنة، وإن أي علامة عالية تعتبر مؤشراً واضحاً بأنك بحاجة إلى إجراء تغييرات في نظامك الغذائي وممارسة التمارين لتخفيض مستويات الكولسترول.

الكولسترول:

إن مستوى الكولسترول الإجمالي لديك يتألف من الكولسترول ذو الكثافة العالية من البروتين (HDL) والكثافة المنخفضة (LDL)، كولسترول HDL يحميك من أمراض القلب، ولهذا السبب ينبغي أن يكون أكثر من (40) لدى الرجال وأكثر من (50) لدى النساء، ومن الناحية الأخرى فإن مستوى LDL يجب أن يكون منخفضاً جداً قدر الإمكان، فإن مادة LDL كثيفة وتضيف رواسب إلى الجدران الداخلية للشرايين.

ومن أجل أن ترفع مستوى الكولسترول النافع يجب أن تتجنب التدخين، وأن

تمارس التمارين بانتظام (ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل)، مع المحافظة على مستوى مقبول للدهون 16٪ (للرجال) و 20٪ (للنساء).

الأغذية التي ترفع مستوى الكولسترول النافع (HDL):

زيت الزيتون، البصل النيئ، الثوم، سمك السلمون، الماكريل والتونة، اللوز،الأفوكادو، الأطعمة الغنية بفيتامين ج (الفلفل /البروكولي /البرتقال)، الجزر، السبانخ (الأغذية الغنية بالبيتا كاروتين).

وقد أثبت الدكتور فورد من خلال دراسة عن القلب نشرت في المجلة الطبية البريطانية عام 1985، أن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكولسترول وامتنعوا عن تناول القهوة، يستطيعون الإحساس بانخفاض قدرة 10 ٪ في مستويات الكولسترول. وهناك دراسة أخرى في ستانفورد أظهرت أن إظافة القهوة الخالية من الكافيين تؤدي لارتفاع الكولسترول السيئ LDL حوالي 21 ٪ ، وعند إضافة السكر والكريمة فإن مستويات الكولسترول وثلاثي الجليسرين ترتفع أكثر، ولكن ينبغي ملاحظة أن الدهون الحيوانية المشبعة هي من أكثر العوامل المسببة لارتفاع مستوى الكولسترول.

وقد أظهرت الدراسات الطبية الحديثة أن البلدان المعروفة بالاستهلاك المرتفع للحوم الحمراء ومنتجات الألبان والدجاج والبيض تعاني من مستويات عالية من الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والجلطة، وبعض أنواع السرطانات مثل سرطان القولون وسرطان الشرج والصدر والبروستاتة، أما الأشخاص الذين يعيشون على الأطعمة التي تتكون من الأرز والبطاطا والذرة والفاصوليا والأغذية التي تحتوي على الدقيق، فإنهم

يتمتعون بقدر جيد من المناعة ضد الإصابة بأمراض ضيق الشرايين والأمراض الأخرى.

ثلاثي الجليسيرين:

ثلاثي الجليسيرين هو نوع آخر من دهون الدم، وهو أكثر خطورة مما كان يعتقد من قبل، فالمستويات العالية منه تؤدي إلى النوبات القلبية خاصة لدى النساء فوق سن الخمسين، وينتشر ثلاثي الجليسيرين بشكل أكبر من الكولسترول في الجسم، أما المصدر الرئيسي لثلاثي الجليسيرين فهو السكريات البسيطة، وعلى الرغم من أن الأشخاص الذين لديهم مستويات مرتفعة من ثلاثي الجليسيرين يطلب إليهم تجنب الفواكه، إلا أنه توجد معادن ومضادات للتأكسد بالفاكهة تعوض احتوائها على ثلاثي الجليسيرين، أما أفضل علاج غذائي لتخفيض مستويات هذه الدهون فهو الأغذية البحرية، فقد أظهرت الدراسات أن زيت السمك يخفض ثلاثي الجليسيرين بصورة دراماتيكية، كما أن الثوم أيضاً يؤدي إلى تخفيض مستوى ثلاثي الجليسيرين وفقاً للتجارب العملية (من 13٪ إلى 25 ٪).

وصفة النظام الغذائي التي يمكن اتباعها لتخفيض ضغط الدم:

إن أول وأفضل شيء تقوم به هو تناول المزيد من الفواكه والخضروات بجميع أنواعها، والتي تحتوي على العديد من العناصر المخفضة لضغط الدم، بما في ذلك فيتامين ج، البوتاسيوم والكالسيوم، وفي هذا المجال نذكر بأن النباتيين يتميزون بمستويات مدهشة من ضغط الدم المتوازن، كما أنه من المفيد تناول الثوم والكرفس والأغذية البحرية مثل الأسماك والماكريل والرنجة، كما يجب الابتعاد عن تناول الكحول وتخفيض الوزن في حالة البدانة.

الأطعمة التي تقلل من تجلط الدم:

البروفيسور "إيريك بلوك" من جامعة ولاية نيويورك يقول إن الأبحاث الطبية أثبتت بأن هناك خاصية معينة في الثوم تمنع تجلط الدم، وكذلك يعمل كل من البصل، و الفلفل الحار، و الفطر الأسود، و الزنجبيل، و زيت الزيتون والشاي.

أما الأطعمة التي تزيد من تجلط الدم فهي الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والكميات المفرطة من الكحول.

ويطيب لنا أن نذكر بعضاً من منافع السمك:

أثبتت الدراسات الحديثة بأن الوفيات تزيد بنسبة الثلث بين الأشخاص الذين لا يتناولون الأسماك، إذ إن تناول أونصه واحدة من السمك يومياً، أو ثلاث مرات في الأسبوع تبعد عنك شبح النوبات القلبية بنسبة تتراوح من الثلث إلى النصف في بعض الدراسات، وإذا ما أصبت بنوبة قلبية فإن احتمالات إصابتك بنوبة أخرى تتضاءل إذا داومت على أكل السمك مرتين في الأسبوع مع كثير من الفواكه والخضروات، بدلاً من أن تتبع فقط النصيحة التقليدية بالابتعاد عن الدهون في نظامك الغذائي.

أما الطرق التي يقاوم فيها زيت السمك أمراض القلب فتتمثل في الآتي:

- تقليل ضيق الأوعية الدموية.
- زيادة تدفق الدم.
- تخفيض عامل التجلط.
- مقاومة تلف الخلايا.

رفع مستوى الكولسترول النافع HDL.

علم الترابط والتمازج بين الأطعمة "Trophology"

'يتميز النظام الغذائي بأنه العنصر الرئيسي لتشكيل الحالة الصحية المتوازنة والذي يعتبر تحت سيطرتك، إذ إن لك الكلمة الأخيرة فيما يمكن أن تسمح له بدخول جوفك ومعدتك، ولكنك لا تستطيع أن تسيطر على العوامل الأخرى التي تؤثر في الحالة الصحية مثل نوعية الهواء الذي تتنفسه والضوضاء التي تتعرض لها أو المناخ العاطفي المحيط بك، ولكنك تستطيع التحكم بنوعية ما تأكله، وفي الحقيقة فإنه من المخجل تبديد تلك الفرصة الجيدة وعدم استغلالها في التأثير الإيجابي على الصحة'.

الدكتور أندرو ويل

أخصائي الطب الطبيعي

لقد توصل الباحثون إلى نتيجة مؤكدة وهي أن تناول الطعام بتوافق وانسجام هو أحد أفضل التحسينات الكبيرة التي يمكن أن تدخلها على أسلوب حياتك، كما أن التغيرات التي تحتاج إليها من أجل اتباع نمط متوافق في تناول الأطعمة تعتبر سهلة جداً لكي تجعلها جزءاً من أسلوب حياتك؛

أما بالنسبة للمنافع التي ستعود عليك فإنها في الحقيقة كبيرة وملموسة في كل جانب، وتعتبر المكافأة التي تعطيها لنفسك عندما تبدأ بتولي المسئولية عن صحتك الشخصية ، إن التوصيات التي ندرجها في هذا الكتاب قد تتناقض

مع العديد من عاداتك الغذائية الحالية ، إذ إننا نتعلم طريقة الأكل في مراحل حياتنا الأولى وسرعان ما تصبح هـذه الطـرق جزءاً مـن عاداتنـا الراسـخة، فمثلاً وضع كمية من المربى على الخبز، أو ساندويتش الجبن أو الطماطم أو اللحم على التوست، والنقـانق مـع النشـويات، كلهـا وجبـات خفيفـة مـن أيـام الطفولة، وإن الإقلاع عن هذه العادات الراسخة منذ سنوات طويلة هو إنجاز لا يتم بين ليلـة وضحاهـا، ولدينـا الكثير مـن الأمثلـة عـن تغيـير العـادات الغذائية، فهناك الأشخاص الذين امتنعوا عـن تنـاول الملـح وقـد اشتكوا فـي البداية أنهم لا يستطيعون الاستمتاع بمذاق الطعـام، وهـم فـي الحقيقـة كـانوا يقصـدون الطعـم المـالح، ولكنهـم بعـد فـترة بـدأوا يتذوقـون طعـــم الطمــاطم الطبيعية، وعندما أدخل الملح في طعامهم بعد فترة لاحظوا أن المذاق أصبـح قوياً.

وينطبق الأمر نفسه على السكر، فالعديد من الأشخاص الذين امتنعـوا عـن إضافـة السكر إلـى المشـروبات السـاخنة مثـل الشـاي والقهـوة كـانت عمليـة 'الفطام ' بالنسبة إليهم صعبة في بدايتها والمذاق غير مقبول، ولكن بعد فترة أصبحت إضافة السكر تسبب شعورا بالمذاق الحلو جداً وغير المقبول، علمـاً بأنه عند اتباعك لبرنامج ترابط الأغذية لمدة أسبوعين علـى الأقـل ، فسـوف تلاحظ مقدار الطاقة التي ستحصل عليها، ويجب أن تركز هنـا علـى النتيجـة النهائية ، وهي الصحة الجيدة، فهذا الأمر سـوف يسـاعدك فـي الإبقـاء علـى الأسلوب الصحيح.

بمفاهيم التاويين(المنتسبين إلى تاو الصيني) عن التوازن الغذائي، فإن الأفكار الغربيـة عـن النظـام الغذائـي المتـوازن تبـدو بسيطـة ومصطنعـة، فالأطبـاء الغربيون ينصحـون كل شخص بأن يتناول شيئاً قليلاً من كـل شـيء فـي كـل

وجبة، بحيث تمتزج محتويات مثل اللحم والحليب والنشا والدهون والسكر معاً، إن هذا الاستهلاك غير المتبصر للغذاء لا يختلف عن سكب الغاز والنفط والكحول والسكر في خزان وقود السيارة، إن هذه الخلطات لن تحترق بشكل عنيف فقط، بل إنها لن تعطي سوى القليل من الطاقة، ثم سرعان ما تتعطل الماكينة بشكل سيئ إلى أن يتوقف النظام التشغيلي الوظيفي بأكمله. إن النصيحة التي يقدمها الإمبراطور المؤسس لعائلة مينغ الصينية بمناسبة الذكرى المئوية لعيد ميلاده، تعكس بوضوح حقيقة أن الصينيين القدماء كانوا على إدراك جيد بأهمية علوم الترابط الغذائي، وبمعنى آخر فإن مفهوم (ين Yin) و (يانغ Yang) يصل إلى ما يسمى بمصطلح الترابط الغذائي Trophology، وهو اصطلاح جديد نوعاً ما، أما المفهوم الغربي المعادل لهذا المفهوم في التوازن الغذائي فهو شيء تعلمناه جميعاً في كيمياء المدارس الثانوية، ونعني به التوازن الحمضي / القلوي أو بي أتش (pH)، فنحن نعلم جميعاً أنه إذا أضفنا مقدارا من المادة القلوية إلى مقدار معادل لها من الحامض، فإن المحلول الكيماوي الناتج هو محلول محايد كالماء، وهذا هو نفس المبدأ الذي يدعم تناول البيكربونات (مادة قلوية شديدة) من أجل تخفيف التأثير الحمضي على المعدة.

ومن الحقائق العلمية المؤكدة في الغرب أنه لكي تبدأ هضماً فعالاً لأي بروتين حيواني مركز، فيجب أن تقوم المعدة بإفراز الببسين، ولكن من الحقائق العلمية المعروفة أيضاً بأن الببسين يعمل فقط في وسط حمضي، فعندما يتم أكل بروتين مع نشا فالعصائر الحمضية بالمعدة والقلوية بالفم تفرز تلقائياً استجابة للبروتين والنشا بحيث تحدثان تحييدا فوريا لكل منهما، وينتج عن ذلك محلول مائي ضعيف في المعدة لا يهضم أياً من البروتين أو

النشا، وبدلاً من ذلك فإن البروتين يصيبه العفن والفساد والنشا يصيبه التخمر بسبب الوجود المستمر للبكتيريا في القناة الهضمية، ولذلك فإن كل شخص يمكنه أن يعرف ما يحدث عند تناول البروتين والنشا معاً.

إن هذا التعفن والتخمر هو السبب الرئيسي لجميع أنواع الاضطرابات الهضمية بما في ذلك الغازات، الحرقة القلبية، المغص الحاد والإمساك والنزيف وغيرها، كما أن الكثير من حالات الحساسية هي نتيجة مباشرة لعدم التوافق الملائم للأطعمة، إذ إن مجرى الدم يلتقط السموم من المواد المتعفنة والمتخمرة حينما تمر ببطيء من خلال الأمعاء، كما أن هذه السموم تسبب بدورها التهيج الجلدي، والصداع، والغثيان والطفح الجلدي.

ووفقاً لعمليات المسح الأخيرة التي تمت في أميركا فإن الفرد العادي يحمل حوالي 5 باوندات من اللحوم المتعفنة غير المهضومة في أمعائه، ولك أن تتخيل ترك 5 باوندات من اللحم في مكان مظلم ودافئ ورطب لعدة أيام، ثم انظر بنفسك نتيجة هذا التعفن، لكن الأطباء يدعون بأن هذا أمر طبيعي ولا يؤذي بقية أجهزة الجسم، ومن أجل أن يوفر القولون الحماية من السموم المزمنة الناتجة عن الوجبات الغذائية غير المتوافقة، يعمل القولون على إفراز كمية كبيرة من المخاط لمحاصرة جزيئات السموم قبل أن تتلف الجدار الداخلي المبطن للقولون والذي يتصف بالحساسية، وعندما يحدث هذا الأمر في كل وجبة يومياً أو أسبوعياً وعلى مدار العام كما هو الحال في النمط الغذائي الغربي والعالم العربي كذلك، يستمر القولون بإفراز كميات المخاط التي تتراكم في طيات القولون، وهذا بدوره يعمل على تضييق قناة القولون وانتقال السموم بشكل تلقائي من القولون إلى مجرى الدم عن طريق التناضح، وعندما يصل تأثير المخاط السام في القولون إلى مستوى حساس

من الضغط، فإنه يشكل جيباً ينتفخ إلى الخارج من خلال البطانة الداخلية للقولون ويسبب حالة تعرف باسم التحويل القولوني (التهاب القولون).

وبعد أن ألقينا نظرة على مفهوم تاو للنظام الغذائي من حيث مقارنته بالمصطلح العلمي الغربي، دعنا نلقي الضوء على الجانب العملي لمفهوم ترابط الغذاء مع بعض الأمثلة. الفئات التالية من ترابط الأطعمة تغطي غالبية الجرائم التي ترتكب بحق الجسم الإنساني يومياً في جميع أنحاء العالم، وتستند هذه القائمة إلى عمل الدكتور 'هيربرت أم. شيلتون' أحد أفضل المعالجين الغذائيين في أميركا:

البروتين والنشا:

إن هذا أسوأ مزيج بين الأطعمة في وجبة واحدة، وعلى الرغم من ذلك فهو السائد في النظام الغذائي الغربي، اللحم والبطاطس، الهمبورجر والبطاطا المقلية، البيض وخبز التوست الخ، فعندما يستهلك الشخص البروتين والنشا معاً فإن أنزيم بيتالين القلوي يصل إلى الطعام أثناء مضغه في الفم، إلا أنه لا يؤدي وظيفته الهضمية بسبب سوء أو عدم التوافق بين الأطعمة الممضوغة. وعندما يصل الطعام الممضوغ إلى المعدة، فإن هضم النشا من قبل الأنزيمات القلوية يظل خاملا وغير نشيط، حيث إن النشا لا يتم هضمه بسبب عصارة الببسين والإفرازات الحمضية الأخرى.

وذلك يفسح المجال للبكتيريا الدائمة التواجد في المعدة لمهاجمة البروتينات، حيث يبدأ التعفن والتخمر مما يسبب فضلات سامة وغازات بما في ذلك بعض السموم مثل إيندول، سكاتول، فينول، ومواد أخرى.

فإذا كانت تلك هي الحالة، فإنك قد تتساءل لماذا لا تتعب المعدة في التعامل

مع الأطعمة التي تحتوي بشكل طبيعي على البروتين والنشا ؟ وكما أشار الدكتور شيلتون فإن هناك فرق كبير بين هضم الطعام مهما كانت خواص محتوياته معقدة وهضم خليط من أطعمة مختلفة، فبالنسبة لنوع واحد من الطعام مثل الترابط بين النشا البروتين، فإن الجسم يستطيع وبسهولة أن يستوعب عصائره، ولكن عند تناول نوعية من الطعام ذات خواص هضمية متعارضة، فإن استيعاب العصائر بشكل دقيق يصبح أمراً مستحيلاً.

القاعدة الموصى بها: تناول البروتينات المركزة مثل اللحوم والسمك والبيض والجبن بشكل منفصل عن النشا المركز مثل الخبز والبطاطا والأرز، مثلاً تناول التوست أو البيض للفطور، والهمبورغر للغداء.

البروتينات:

إن مختلف أنواع البروتينات لها متطلبات هضم مختلفة، فمثلاً أقوى فعل أنزيمي على الحليب يحدث خلال الساعة الأخيرة من الهضم، بينما في اللحم فإن ذلك يحدث خلال الساعة الأولى والبيض في وقت متوسط.

القاعدة الموصى بها: تجنب ترابط الأغذية التالية (اللحوم والبيض، اللحوم الحليب، السمك والجبن)، وتأكد من هضم مجموعة كاملة من الأحماض الأمينية الحيوية عن طريق تفريغ أنواع البروتينات المركزة التي تحصل عليها من وجبات مختلفة.

النشا والحمض:

إن أي طعام حمضي يؤخذ مع النشا يعمل على إعاقة إفراز البيتالين، وهي حقيقة بيولوجية يوافق عليها الكثير من الأطباء، لذلك إذا كنت تستهلك

البرتقال، الليمون والفواكه الحمضية الأخرى أو أحماض مثل الخل مع النشا، فإن البيتالين لا يفرز في الفم من أجل البدء في المرحلة الأولى من عملية الهضم للنشا، ولهذا فإن النشا يصل إلى المعدة دون أن يكون مصحوباً بعصائر البيتالين المطلوبة لتحقيق عملية الهضم بشكل ملائم، وبدلاً من ذلك فإن المجال يصبح أكبر لتكاثر البكتيريا.

القاعدة الموصى بها: تناول النشا والحوامض في وجبات منفصلة، فمثلاً إذا تناولت التوست أو الحبوب في الصباح تجنب عصير البرتقال بالإضافة إلى البيض.

البروتين والحمض:

بما أن البروتين يحتاج إلى وسط حمضي لكي يهضم بفاعلية، فقد تظن أن الأطعمة الحمضية قد تسهل هضم البروتين، ولكن الوضع ليس كذلك، فعندما تدخل الأطعمة الحمضية إلى المعدة فإنها تمنع إفراز حامض الهيدروكلوريك، كما أن الأنزيم الخاص لهضم البروتين (الببسين) لا يعمل إلا في وجود حامض الهيدروكلوريك، ولذلك فإن عصائر البرتقال تمنع الهضم الملائم للبيض، كما أن إضافة الخل إلى السلطة يمنع هضم اللحوم.

القاعدة الموصى بها: تجنب الترابط بين البروتينات المركزة والحوامض في نفس الوجبة.

البروتين والدهون:

في كتاب علم النفس الطبي الحديث لماكلويد، نجد حقائق يقبلها جميع الأطباء، فقد وجد أن الدهون تمنع التأثير لإفراز الحمض المعوي، وبعد ساعتين أو ثلاثة ساعات من هضم الدهون فإن تركيز حمض

الهيدروكلوريك والببسين في المعدة ينخفض بشكل حاد.

القاعدة الموصى بها: تناول البروتينات والدهون المركزة في وجبات منفصلة وعندما لا تستطيع تجنب المزج بينها، تناول الكثير من الخضروات النيئة.

البروتين والسكر:

إن جميع السكريات دون استثناء تمنع إفراز العصائر المعوية في المعدة، ويعود السبب في ذلك إلى أن السكريات لا تهضم في الفم أو المعدة، وبدلاً من ذلك فإن المواد السكرية تنتقل مباشرة إلى الأمعاء الدقيقة لكي يتم هضمها وتمثيلها، وعندما تهضم بالترابط مع البروتين مثل تناول الكيك بعد قطعة الستيك، فإن السكر لا يمنع فقط هضم البروتينات عن طريق إخماد وضع العصائر الهضمية، بل إن السكريات تحبس في المعدة بدلاً من التحرك بسرعة إلى الأمعاء الدقيقة، وبالتالي فإن هذا التأخير يسمح للبكتيريا بأن تسبب التعفن للسكريات بحيث تطلق السموم والغازات التي تعيق الهضم أيضاً.

- **قاعدة أساسية:** تجنب استهلاك السكر مع البروتينات في نفس الوجبة.

البطيخ:

يعتبر البطيخ والشمام غذاء مثالياً للإنسان حيث لا يتطلب أي نوع من الهضم في المعدة، وبدلاً من ذلك فإنه ينتقل بسرعة من خلال المعدة إلى الأمعاء الدقيقة، ولكن هذه الحالة تحدث إذا كانت المعدة فارغة، ولكن إذا تم استهلاكه مع أو بعد أطعمة أخرى، فإن البطيخ لا يصل إلى الأمعاء الدقيقة حتى يتم الانتهاء من هضم الأطعمة الأخرى في المعدة.

قاعدة أساسيه: تناول البطيخ وحده ودون ارتباطه بأي أطعمه أخرى.

الحليب:

هو أكثر الأطعمة التي يتركز حولها الجدل في النظام الغذائي الغربي، وبالنسبة للشرقيين والأفارقة فقد تجنبوا الحليب تقليدياً، وإن الاختفاء الطبيعي لأنزيم اللاكتوز من جسم الإنسان عند الوصول إلى سن النضج يثبت أن الكبار من البشر لا يحتاجون إلى الحليب كمادة مغذية، وعلى الرغم من أن الحليب يعتبر طعاماً بروتينياً كاملاً عند استهلاكه طازجاً، إلا أنه يحتوي أيضاً على الدهون، مما يعني أنه يقترن بشكل ضعيف مع أي غذاء آخر إلا مع نفسه، إلا أن الكبار يخلطون أطعمه أخرى مع الحليب البارد، ويتخثر الحليب على الفور عند دخوله إلى المعدة، ولذلك فإذا كانت هناك أطعمه أخرى فإن الخثاره تتجلط حول جزيئات الأطعمة الأخرى وتعزلها بحيث لا تتعرض للعصائر الهضمية، مما يؤخر عملية الهضم بشكل كبير يكفي للتعفن، لذلك فإن القاعدة الأساسية بالنسبة لاستهلاك الحليب هي 'اشرب الحليب لوحده فقط '، وفي الوقت الحاضر أصبح الحليب أكثر صعوبة في الهضم بسبب المعالَجة المعروفة عالمياً بالبسترة والتي تقتل الأنزيمات الطبيعية وتغير من طبيعة البروتينات، أما الحليب الطازج فيحتوي على الأنزيمات النشطة واللاكتوز التي تسمح بهضم الحليب الطازج.

وخلال أعوام الثلاثينات أجرى الدكتور فرانسيس بوتينجر دراسة مدتها 10 سنوات على تأثيرات الحليب الطازج والمبستر على نحو (900) قطه، وقد أعطى المجموعة الأولى حليباً طازجاً والمجموعة الأخرى حليباً مبستراً، وقد عانت المجموعة الثانية من أعراض مرضيه كثيرة كالتي تصيب

الإنسان مثل أمراض القلب والفشل الكلوي واختلال وظائف الغدة الدرقية، أما المواليد الأخرى منها فقد كانت تولد وهي مصابه بضعف الأسنان والعظام والافتقار إلى الكالسيوم، ولكن الأجيال الثانية من المجموعة التي تتغذى على الحليب الطازج ظلت بصحة جيده.

القاعدة الموصى بها: استبعاد الحليب المبستر والمتجانس من النظام الغذائي، وإذا توفر الحليب الطازج يمكنك استهلاكه كغذاء متكامل بحد ذاته **ولا تتناول معه أطعمه أخرى.**

الحلويات:

يجب تجنب أي نوع من أنواع الحلويات بعد وجبة غذائية دسمة لأن هذا النوع من الطعام يترابط بشكل ضعيف مع أي شيء، وإن تناول الفواكه الطازجة يعتبرأمراً غير مستحب بعد الوجبة الدسمة لأنها سوف تتراكم في المعدة وتتعفن بدلاً من أن تهضم، فإذا كنت تتمتع بأسنان جيدة ولديك الكثير من الفطائر والمعجنات، فيمكنك أن تتناول بعضاً منها بحيث لا يسبب لك ذلك اضطرابات معوية حادة.

قاعدة أساسية: تجنب الحلويات النشوية وأيضاً الفواكه بعد الوجبات الدسمة التي تحتوي على البروتينات أو الكربوهيدرات.

وكقاعدة عامه يمكن القول : إن الأطعمة التي تترابط بشكل صحيح تساعد كثيراً في عملية الهضم، وبدون الهضم الكامل فإن العناصر الغذائية في الأطعمة الشهية تعتبر من الأسباب الرئيسية لتراكم الدهون والكولسترول في الجسم ، وإن النظام الغذائي المنخفض السعرات الغذائية والمعالج كيميائياً وغير المتوافق سوف يجعلك بديناً ويترك بقايا لزجة في الشرايين. وهذا

الأمر يشبه إلى حد كبير خليط الوقود غير المتوافق والذي يخلف بقايا كربونية على شمعات الاحتراق (البلاكات) وتسبب انطلاق الغازات.

ومن ناحية أخرى، فإذا كانت الأغذية متوافقة في نوعيتها وسلاسة هضمها فإنها لن تسبب لك البدانة مهما كانت محتوياتها من السعرات الحرارية، وكقاعدة أساسية فإن على الشخص أن يستهلك نوعاً واحداً من الطعام في الوجبة الواحدة، وإذا ألقينا نظرة خاطفة على الطبيعة فإن هذه الحقيقة تبدو لنا واضحة، فالحيوانات المفترسة لا تتناول مطلقاً مواد نشوية مع اللحوم، ولكنها تكمل عملية الهضم عن طريق مضغ بعض النباتات ذات الخواص الطبية، كما لاحظ الكثير من المختصين بالطيور أنها تأكل الديدان وبعض الحشرات في وقت معين، بينما تأكل البذور والثمار في وقت آخر، إذن فما الذي يجعل الإنسان المتحضر يظن بأن قناته الهضمية مختلفة كثيراً عن جميع هذه المخلوقات ؟

والآن دعنا نلقي نظرة فاحصة على الوجبة الغذائية الأميركية الرئيسية والتي تنتشر بسرعة في جميع أنحاء العالم من خلال سلسلة شركات غذائية مشهورة متخصصة في الوجبات السريعة، فالوجبة الأميركية تتألف من بيرجر الجبن والبطاطا المقلية بعمق بزيت القلي (FRENSH FRIES)، علاوة على أن بيرجر الجبن يحتوي على نوعين مختلفين من البروتينات المركزة وهي اللحوم والأجبان وفوق كل ذلك هناك قطعة من الخبز الأبيض الناعم والتي تحتوي على النشا المعالج، ومن ثم يضاف إلى هذه الخلطة العجيبة مخفوق الحليب(MILK SHAKE) وعليه بضع ملاعق من السكر النقي أو يتم شرب الكولا معها.

وكقاعدة عامة: فإن الوجبة الغذائية التي تحتوي على قاعدة أو قاعدتين من

الغذاء غير المتوافق تعتبر سيئة، ولكن الوجبة الأميركية تخـرق ستة قواعد أساسية، ولذلك فإن الكثير من الأميركيين يعانون من آلام يومية في المعدة واضطرابات في الأمعاء وحالات إمساك.

كما أن الوضع الغذائي في العالم الغربي يعتبر خطيراً جداً، ويفوق أي وصف قد تتصوره السلطات الصحية الحكومية، ويرجع السبب في ذلك إلى أن صناعة الأغذية ذات الوجبات السريعة أصبحت واحدة من أكثر أنواع الأعمال التجارية نجاحاً في العالم الغربي، وخاصة في أميركا، وللأسف فقد لقت رواجاً كثيراً بالدول العربية وبالأخص الخليجية.

ولا نذيع سراً إن أوضحنا أن وكالة الغذاء والدواء الأميركية التي تقرر وتعتمد أنواع الأطعمة المسموح ببيعها في الأسواق، تعتمد غالباً على اختبارات وتقارير مقدمة من المؤسسات والشركات التي ترغب بإدخال منتجات جديدة إلى الأسواق.

ولكن من الناحية الأخرى أصبح تداول الحليب الطازج أمراً غير قانوني في أغلب الولايات الأميركية، وأصبحت تلك الأيام التي كان الناس فيها يذهبون إلى السوق المفتوح المحلي لشراء المنتجات الطازجة في طي النسيان، على الرغم من أن هذه العادات لا تزال شائعة في أغلب دول آسيا بل وحتى في كثير من بلدان أوروبا.

الأنزيمات: شعلة الطهي الضرورية

هناك مبدأ أساسي آخر وهام في النظام الغذائي حسب مبدأ تاو (Tao)، وهو اختيار الأطعمة الطازجة بدلاً من الجافة، وبقدر الإمكان استهلاك تلك الأطعمة إما بشكل نيء أو بطبخ خفيف.

وإن أفضل تعريف عملي للغذاء الحي وضعه الدكتور 'ماك كولام' من جامعة جونز هوبكينز قبل (50)عاماً: " **لا تأكل شيئاً فاسداً أو عفناً، بل تناوله قبل أن يصبح كذلك** "، إن الخصائص المميزة للغذاء الحي والأطعمة الأخرى الميتة هو وجود الأنزيمات الحية في المنتج الطازج، ويشير الأطباء التاويون إلى العناصر النشطة في الأطعمة بعبارة 'تشي – Chee '، وهذه الأنزيمات تحتوي على أكثر العناصر الحيوية المتواجدة في الغذاء، ويدرك العلماء الغربيون تماماً أن الأنزيمات مركبات هشه يمكن أن تتعرض للتلف بسهوله إذا ما تعرضت للحرارة العالية والرطوبة، والأكسجين، والإشعاع، والمواد الكيماوية الصناعية، وجميع هذه الظروف تحدث أثناء عمليات الطهي، التعليب، التنقية والحفظ وأيضاً في عملية البسترة، علماً بأن جميع الأنزيمات تتلف على درجة 130 فهرنهايت والتي تقل كثيرا عن درجة غليان الماء (212 فهرنهايت) وأقل من درجة البسترة (140 فهرنهايت)، إن النظام الغذائي الشرق آسيوي التقليدي يحتوي على نوعين من أطعمة الأنزيمات النشطة، الأطعمة الطازجة مثل الفواكه والخضروات، وأيضاً كما في اليابان السمك الطازج، بالإضافة إلى الأطعمة المعالجة بنباتات الهليون الغنية بالأنزيمات، وقد استخدم هذا النبات في آسيا في عملية إعداد الأطعمة على مدى العديد من القرون.

إن مصطلح " الطعام الطبيعي " قد أصبح نوعاً نادراً أو منبوذاً في ملصقات المنتجات الغذائية التي توضع على الألبان المبسترة والنشويات السكرية و الحلويات، وإننا نعرف الطعام على أنه طبيعي فقط إذا كان يحتوي على جميع الأنزيمات الطبيعية والفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأخرى، وهو ما يلغي كل شيء تقريباً يدعى أنه طبيعي في الأسواق الغذائية الحديثة.

إن نظرة فاحصة لكيفية عمل الأنزيمات تكشف لنا عن سبب أهميتها لانتظام عملية الهضم وأيضاً للصحة البدنية بشكل عام.

إن الأنزيمات عبارة عن حوافز بيولوجية يفرزها البنكرياس والغدد الأخرى، وتخدم بعض هذه الأنزيمات وظائف الهضم، والبعض الآخر يدخل إلى مجرى الدم لطرد الميكروبات الخطرة والخلايا التالفة أو الميتة أو السموم، ويوجد في المعدة حوالي 5 ملايين غدة ميكروسكوبية تفرز مختلف الأنزيمات المطلوبة للهضم، ولكن إذا ما تم إفراز أنزيمات غير متوافقة بسبب إشارات متناقضة صادرة عن ترابط غير متوافق بين بعض أنواع الأطعمة، فإن عمل الأنزيمات يعاق أو يتم تحييده.

ولكن الأنزيمات تتصف بعمل أكثر من مجرد عناصر حافزه بالمعنى الكيماوي التقليدي، وقد أوضح الدكتور 'إدوارد هاويل' أحد أكبر المختصين الأميركيين في الأنزيمات، وله 50 عاماً من الخبرة في هذا المجال، أن المواد الحافزة عبارة عن مواد جامدة ولا تتصف بأي من الخصائص الحيوية التي توجد في الأنزيمات فمثلاً تطلق الأنزيمات نوعاً من الإشعاع عندما تعمل، الأمر الذي لا يتوفر في المواد الحافزة، وحيث إن النظام الغذائي المتحضر يتألف دائماً وبشكل شامل من أطعمة معالجة صناعيا، فإنها خالية تماماً من أنزيماتها الأصلية، وبالتالي فإن الجسم يجب أن يفرز الأنزيمات التي يحتاجها لهضم الكميات الضخمة من الأطعمة وإن القدرة الإنتاجية للأنزيمات تعتبر محدودة، وحالما تصل إلى النقطة التي لا تستطيع فيها إنتاج أنزيمات معينة فإن متاعبك سوف تبدأ، فمن أجل خدمة الكمية الكبيرة من الأطعمة المأكولة بكمية من الأنزيمات من الجسم، فإن الأجزاء الأخرى من الجسم مثل الدماغ والعضلات والمفاصل والأعصاب

تتجرد بشكل مزمن من الأنزيمات الحيوية التي تحتاجها لتؤدي وظائفها على النحو الأمثـل، وبذلك يصبح الجسم عرضة لجميع أنواع الأمراض، فقد أظهرت الأحافير التاريخية أن إنسان النيندرتال الذي كان يتغذى بشكل رئيسي على جثث الحيوانات الميتة في كهوفه كان يعاني من التهاب المفاصل قبل 50,000 سنة.

ولكن أهل الإسكيمو الذين يتكون غذاؤهم التقليدي من اللحوم النيئة والأسماك والدهون النيئة أيضاً لم يعانوا من التهاب المفاصل أو أمراض القلب أو أي أمراض مزمنة.

كما وأن النظام الغذائي الذي لا يحتوي على الأنزيمات يسبب تلفاً كبيراً في أجسامنا، ووفقاً للحقائق التي توصل إليها الدكتور 'هاويل': فإن الأطعمة الخالية من الأنزيمات تساهم في الإصابات المرضية التي تؤدي إلى تضخم الغدة النخامية التي تقوم بتنظيم وظائف الغدد الأخرى، علاوة على ذلك فإن هناك أبحاثاً أظهرت أن حوالي 100٪ من الوفيات للأشخاص الذي تزيد أعمارهم عن الخمسين (50) عاماً تعود أسبابها إلى قصور في وظائف الغدد النخامية.

والأنظمة الغذائية الخالية من الأنزيمات تجعلك بديناً مهما حاولت تحديد السعرات الحرارية التي تتناولها، وقد اكتشف المزارعون الأميركيون منذ القدم إن الخنزير لا يسمن إذا تغذى على البطاطا النيئة، ولكن البطاطا المطبوخة تؤدي إلى السمنة بشكل سريع.

إلا أن الأنزيمات النشطة في الأطعمة النيئة تؤدي إلى هضم الغذاء بشكل فعال في المعدة بحيث لا تجنبنا فقط إمكانية التعفن، ولكن تجعل السعرات

الحرارية تحترق أيضاً بفاعلية بحيث تمنع تراكم الدهون.وفي الحقيقة فإن غالبية الدهون المتراكمة في الأجسام البدينة هي عبارة عن تراكم فضلات سامة.

وحيث إن العلماء الغربيين مولعون بتجربة نظرياتهم على الجرذان ثم تطبيق النتائج على الإنسان، فدعنا نلقي نظرة على التأثيرات التي تتعرض لها الجرذان: فعندما تم تغذية مجموعتين من الجرذان بأغذية نيئة ومطبوخة على التوالي، فإن المجموعة التي تغذت على الأطعمة النيئة امتدت حياتها إلى ثلاثة سنوات بينما المجموعة التي تغذت على الأطعمة المطبوخة نادرا ما تجاوزت أعمارها السنتين، وبتطبيق ذلك على الإنسان فإن هذا يعني زيادة(20-30)عاماً إضافية في حياة الإنسان.

وعندما لا تكون الأنزيمات مشغولة بهضم الأطعمة عديمة الأنزيمات في المعدة، فإنها تتدفق مع مجرى الدم وتعمل على وقاية الجسم من جميع أنواع الأمراض، وهذه هي واحدة من أفضل المنافع الكبيرة للصيام، إذ إن الأنزيمات تكرس نفسها لعملية تنظيف الجسم والهضم والتخلص من الأنسجة الميتة والتالفة والمساعدة في بناء خلايا جديدة، ومن هذا يتضح أنك إذا كنت تتغذى يومياً على أطعمة عديمة الأنزيمات فإن مجموعة الأنزيمات في الجسم تظل مشغولة دوما بواجبات الهضم، بحيث يسمح ذلك لجميع أنواع الفضلات والخلايا التالفة بالتراكم في الأنسجة الأخرى إلى نقطة تصل إلى حد السموم الخطرة، ومن الحقائق المعروفة أن الخلايا السرطانية تتطور دائماً في الأنسجة التي تعرضت لفضلات سمية حادة مثل رئة المدخنين، وكبد مدمني الخمر، والقولون المتعفن.

ومن أجل تعويض جسمك عن نقص الأنزيمات المتسبب عن الأطعمة

المطبوخة وخاصة المنتجات الحيوانية، يوصي الدكتور هاويل بتناول (1-3)كبسولات من إضافات الأنزيمات مع جميع الوجبات الرئيسية، إلا إذا كانت هذه الوجبات تتألف بشكل كامل من الطعام الطازج، وقد أوصى الدكتور هاويل بتناول الأنزيمات المستخلصة من النباتات لأنها تخفف من حموضة المعدة، بينما تعمل أنزيمات البنكرياس بشكل أفضل في المحيط القلوي للأمعاء الدقيقة، ولكن عندما يصل الطعام إلى الأمعاء الدقيقة تكون عملية الهضم قد انتهت تقريباً في المعدة، ولذلك فإن من الأفضل استخدام الأنزيمات التي تنشط في المعدة.

وعلى الرغم من أن الأطعمة النيئة تعتبر أفضل مصدر للأنزيمات النشطة، إلا أن هناك بعض الطرق للأطعمة المطهية بشكل خفيف التي لا تنزع منها الأنزيمات الطبيعية بشكل كامل، إن العناصر الثلاثة التي تعمل على القضاء على الأنزيمات خلال الطهي هي الحرارة الشديدة والجفاف والطهي الطويل، ولذلك فإن طرق الطهي الغربية المفضلة، مثل القلي والتحميص هي من أكثر الطرق إضراراً بالأنزيمات، والطريقة الموصى بها كحل لهذه المشكلة هي إدخال النار لتسخين الماء ثم إضافة الماء الحار لطهي الطعام، ونعني بذلك طهي الطعام بواسطة التبخير والسلق، ولكن دون غلي إضافي.

والطريقة الأخرى المفضلة للحفاظ على الأنزيمات في الطهي هي الطريقة التقليدية وهي الطهي لمدة قصيرة جداً على نار عالية، ولكن لمدة 30 ثانية أو دقيقة واحدة، والتي تحافظ على الأنزيمات والعصائر الحيوية داخل اللحوم والخضروات.

النظام الصحيح في تناول الطعام لتحقيق الصحة الكاملة:

ومن أجل مساعدة وإرشاد القارئ إلى أفضل العادات والطرق الصحية التي تحقق الصحة الكاملة دون التضحية بمتعة الأكل، فإن الصفحات التالية تعرض الإرشادات العملية للطريقة الصحيحة في ترابط واستهلاك أفضل أنواع الأطعمة في النظام الغذائي الإنساني، وهي البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفواكه الطازجة والخضروات.

كيف تتناول البروتينات:

'لقد تحدث يهوه إلى سيدنا موسى قائلاً: **لقد سمعت همسات أطفال بني إسرائيل تحدث إليهم وقل لهم في المساء سوف تأكلون اللحم، وفي الصباح سوف تملؤون بطونكم بالخبز**' وبمعنى آخر فإن يهوه قد طلب من سيدنا موسى أن يخبر اتباعه بعدم استهلاك البروتينات والكربوهيدرات معاً، بل في وجبات منفصلة، كما منعهم أيضاً من استهلاك الحليب واللحم معاً، وتعد هذه أقدم نصيحة طبية سجلت في الحضارة الغربية، ولكن خلافاً للمعتقدات الشرقية التي لا تزال تحترم نصائح الأسلاف القدماء، فإن الغربيين يعتبرون تعاليم القدماء على أنها قد عفا عليها الزمن وغير علمية، ومن ناحية أخرى وكما قال العالم الغذائي الأميركي الكبير 'تيليدون' والذي يسخر من العادات الغذائية الحديثة '**إن الطبيعة لم تنتج ساندويتشاً واحداً أبداً**'.

البروتينات أطعمة تتطلب ظروفاً خاصة للهضم وإطلاق العناصر الغذائية فيها، وأن أفضل الخيارات للترابط بين البروتينات الحيوانية والأطعمة الأخرى هي الخضروات غير النشوية مثل الملفوف والكوسة والورقيات... إلخ. ويفضل استهلاك هذه الأطعمة على شكل سلطات، ويفضل استهلاك

البروتينات الحيوانية المركزة في وجبة واحدة يومياً، على الرغم من أن البروتينات النباتية يمكن أن يتم تناولها بشكل متكرر، وفي الحقيقة فإن البروتينات النباتية الخفيفة يمكنها أن تعوض بشكل شامل نقص اللحوم في الغذاء الإنساني، إذ إن 1/2 1 - 2 باونداً من الجوز النيئ أو البذور أسبوعياً توفر جميع البروتينات والدهون المطلوبة.

كيف تتناول الكربوهيدرات:

الكربوهيدرات النشوية يجب ألا ترتبط بأي بروتينيات مركزة، وأفضل أنواع الأغذية التي يمكن تناولها مع الأغذية النشوية هي الفواكه غير الحمضية والخضروات الطازجة أو المسلوقة، فإذا كنت تحب البطاطا، أو والمعجنات أو البيتزا فلا تضف إليها البيض أو اللحم أو الجبن، ويفضل غالبية الناس تناول وجبة الكربوهيدرات في الصباح على شكل خبز التوست أو الحبوب المطحونة، حيث إن المعدة التي تؤدي وظائفها جيداً تحتاج إلى حوالي 12 ساعة لاستعادة التوازن الهضمي بعد تلقيها كمية غير متوافقة من الأطعمة، ولذلك فإن المزيج الخاطئ في وجبة الفطور سوف يؤثر على عملية الهضم طوال اليوم، بغض النظر عما تأكله للغداء أو العشاء، ومن بين أنواع الأغذية غير المستحبة لوجبة الفطور الحبوب ذات النكهات المختلفة مع السكر المصفى والحليب المبستر، كما أن المربى على التوست مشابه لذلك من حيث عدم الملائمة، ويعاني الأطفال دون غيرهم من عدم التوافق هذا، لأن الكبار إما أنهم يهملون وجبة الإفطار أو لا يأكلون شيئاً سوى توست مع قهوة أو شاي، وكما هي الحال في البروتينات يجب ألا تتناول أكثر من وجبة نشوية في اليوم، وبالنسبة للأطعمة النشوية بشكل عام فإنه من المهم جداً عدم خلطها بالماء أو العصائر،أو الحليب أو السوائل الأخرى، إذ إن هضم

النشا يجب أن يبدأ بالفم من أجل أن يستمر في المعدة، ولذلك فإن كوباً من أي سائل مع النشا سوف يحلل العصارة الهضمية كثيراً إلى درجة أن النشا يصل إلى المعدة دون كمية كافية من أنزيم البيتالين القلوي، مما يؤدي إلى تعفن النشا بدلاً من هضمه في المعدة.

كيف تتناول الدهون:

يمكن استهلاك الدهون بالارتباط مع الكربوهيدرات والخضروات والفواكه، ولكن يجب تجنبها مع البروتينات المركزة، البروتينات الخفيفة، وبالنسبة للدهون تجنب جميع أنواع المرجرين وبدائل الزبدة الأخرى وجميع الزيوت المهدرجة.

فالزيوت النباتية المهدرجة تعالج بطريقة تجبر المعدة على توليد طاقة حرارية تصل إلى 500 درجة من أجل تفتيتها، أي أنها غير قابلة للهضم بسهولة، وأفضل أنواع الدهون هي الزيوت النباتية المضغوطة والمعالجة بالبرودة وبحالتها السائلة.

كيف تتناول سلطات الخضروات الطازجة:

لقد أوصى كل من الدكتور هيربرت شيلتون و 'في. أي. ايرونز' بأن يتناول كل فرد كمية كبيرة من الخضروات الطازجة غير النشوية، ويفضل أن يكون ذلك قبل وجبة الكربوهيدرات البروتينات الرئيسية.

كيف تتناول الفواكه:

إن المجرى المعوي الإنساني يتركز حول نظام غذائي من الخضروات والأغذية الأخرى، وإنها لحقيقة بيولوجية أن الخضروات الطازجة النيئة

تحتوي على جميع الفيتامينات والمعادن والسكريات الطبيعية والأحماض الأمينية المطلوبة كضرورة لنظام التغذية الإنساني، ولكن الخبراء يقولون عكس ذلك، فطالما أن الفواكه تحتوي على القليل من البروتين فإنها غير كافية للحفاظ على الصحة الإنسانية، ومع أن العديد من الفواكه وخاصة البطيخ والفواكه الحمضية (الحمضيات) تؤدي إلى بعض الاضطرابات المعوية والتخمر، وبذلك فإنها لا توفر سوى القليل من العناصر الغذائية عندما تستهلك مع الأطعمة الأخرى التي لا تتوافق معها، إلا إنه إذا ما تم تناولها منفردة وبكميات كافية فإن الفواكه الطازجة توفر جميع الأنزيمات والفيتامينات والأحماض الأمينية والطاقة التي يحتاج إليها الجسم للحصول على الصحة والحيوية الكاملة، كما وأن الخطأ الكبير الذي يقع فيه البعض عند اتباعهم نظاماً غذائياً إستثنائياً من الفواكه، هو عدم تناولهم لكميات كافية منها، والخطأ الثاني هو طرحهم أكثر أجزاء هذه الفواكه نفعا، لذلك فإن الأشخاص المدركون لهذه الأهمية الغذائية قد يأكلون في جلسة واحدة نصف درزن من الموز أو درزن من التفاح أو (3–5)باوندات من العنب الطازج، كما يأكلون الأجزاء البيضاء بين البرتقالة وقشرتها،و لب التفاح أو الكمثرى، وبذور وغشاء العنب الخارجي، لأن هذه الأجزاء تحتوي على غالبية الأنزيمات والأحماض الأمينية، ولكن هذه البذور وأجزاء اللب وألياف الفواكه الطازجة يجب أن تمضغ جيداً قبل أن تهضم.

ويمكن للفرد أن يحصل على أفضل المنافع الغذائية للفواكه إذا استهلكها ومعدته فارغة، لأن الكثير منها يمر مباشرة إلى الأمعاء الدقيقة لكي تهضم هناك، ولكن ما لم تأكل سوى الفواكه في اليوم بطوله فيجب أن تحدد استهلاكك من الفواكه بوجبتين فقط يومياً، وإن تناول الفواكه الطازجة أو

شرب عصائرها بين وجبات النشويات البروتينات يمكن أن يمنع هضمها بشكل حاد، لأن المعدة سوف تظل مشغولة بهضم النشويات أو البروتينات بينما تظل الفواكه دون هضم، كما يجب أن تتناول الفواكه الحلوة والفواكه الحضمية في أوقات منفصلة، وألا تأكل أي فواكه محلاة بالسكر أو العسل لأن هذه السكريات لا تمتزج جيداً مع الفواكه في المعدة، وإذا تناولت الكربوهيدرات على وجبة الفطور البروتينات للعشاء فإنك يمكن أن تخصص غداء صحياً من الفواكه الطازجة.

إن كل هذه العادات أسهل كثيراً مما تبدو إذا ما وجدت النية لتنفيذها، فالمشكلة الكبرى ليست فسيولوجية ولكنها نفسية، وكما قال 'والتر باجهوت': ' إن ألم الفكرة الجديدة هو أحد أكبر الآلام الذي تشعر به الطبيعة الإنسانية ' فأفكارك المفضلة يمكن أن تكون خاطئة، كما أن أكثر معتقداتك ثباتاً قد تكون ذات أساس ضعيف، وكذلك فإن أطعمتك المفضلة قد تكون سبباً في آلام كثيرة، واستخدام الخيال والمعرفة في كيفية المزج بين الأطعمة قد يسهل صياغة وجبات متوافقة، وسوف تتوفر لديك الدوافع لإجراء المزيد من التسوق للحصول على الفواكه والخضروات الغنية بالأنزيمات بدلاً من الاعتماد على الأطعمة المعلبة والمعالجة والتي لا تتوفر فيها قيمة غذائية ولا تسبب إلا الاضطرابات في المجرى المعوي.

وعلى الرغم من صحة أن الفواكه تحتوي على القليل من البروتينات الكاملة المعقدة مثل تلك التي توجد في اللحوم والبيض، إلا أن الجسم أيضاً لا يستطيع استغلال البروتينات المعقدة في اللحوم والبيض، ويحتاج أولاً إلى قضاء وقتٍ كافٍ للهضم وتفتيت هذه البروتينات، ثم إعادة تشكيل الأحماض الأمينية إلى البروتينات التي تعتبر مهمة لبناء أعضاء الجسم الإنساني ، و

في الحقيقة هناك بعض الفواكه مثل البطيخ والحمضيات تسبب متاعب في الهضم، بحيث لا توفر عناصر غذائية كافية عندما تستهلك مع أغذية غير متوافقة، ولكن إذا ما تم تناولها لوحدها فإنها توفر جميع الأنزيمات والأحماض الأمينية والطاقة التي يحتاج إليها الجسم لتحقيق الحيوية والصحة الكاملة، كما أنها تتصف بأنها عناصر ذات قوة تنظيف وإزالة سموم عالية، ومن هنا نفهم سبب تعرض العديد من الأشخاص إلى الإسهال خلال الأسبوع الأول من اتباعهم لنظام غذائي يعتمد على الفواكه.

ونود أن نبين لكم بأن بطل كمال الأجسام السويدي 'أندرياس كاهلنج' الحائز لعدة مرات على لقب بطل أوروبا يعتبر نباتياً إلى حد كبير، إذ إنه لا يأكل اللحوم أو منتجات الألبان أو حتى الحبوب، وعلى الرغم من ذلك فإن جسمه قوي جداً مثل منافسيه الذين يأكلون المنتجات الحيوانية، والخطأ الكبير الذي يقع فيه الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً يتكون من الفواكه، هو كما

ذكرناه سابقاً من أنهم لا يأكلون كميات كافية منها، أما الخطأ الثاني فهو إزالة أكثر الأجزاء فائدة، إذ إن الفواكه تتألف غالباً من الماء، ولذلك فإن محبي الفواكه مثل كاهلينج يأكلون نصف درزن من الموز، أو درزنا من التفاح أو (3-5)باونداً من العنب الطازج في وقت واحد، وأيضاً فهم لا يهملون تناول الألياف البيضاء بين أجزاء البرتقالة، ولب التفاح أو الكمثرى وبذور العنب.

الطعام كدواء:

سن سومو طبيب عائلة تانغ الملكية، الذي نجح بتشخيص ومعالجة مرض سوء التغذية 'البري بري' قبل 1300 سنة، أي قبل وقت طويل من اكتشاف

الأطباء الغربيين لهذا المرض عام 1642 كتب في كتابه 'الوصفات الذهبية':

'إن الطبيب الحقيقي الجيد يجد أولاً سبب المرض، وبعد أن يجده يكتشفه، ويحاول أولاً معالجته بالغذاء ولا يصف الدواء إلا إذا فشل الطعام كعلاج'.

كذلك أبقراط، أبو الطب الغربي قال لطلابه: **إن الطعام سوف يكون علاجكم**، لكن الأطباء الغربيين المعاصرين يبدو أنهم نسوا حكمه وكلماته، كما نسوا أقوال الدكتور تشارلز مايو، أحد أشهر الأطباء الأميركيين في القرن الحالي:

'إن المقاومة الطبيعية للمرض تعتمد مباشرة على الطعام الملائم، والمقاومة الطبيعية للمرض لا تأتي أبدا من علب الأدوية، بل إن الطعام الملائم هو مهد المقاومة الطبيعية'.

وفي الحقيقة فإن الأسباب الرئيسية الستة للوفاة في الولايات المتحدة حالياً ترتبط بالنظام الغذائي: أمراض القلب، السرطان، الجلطات، السكري، ضيق الشرايين،والتهابات الكبد، وإن التغير الرئيسي في العادات الغذائية الأميركية قد يكون له تأثير قوي على هذه الأمراض القاتلة، علماً بأن جوهر الطب الوقائي يعتمد على المعالجة الغذائية وليس المعالجة الدوائية أو الجراحية، كما أن المفهوم الوقائي للصحة يتطلب بأن يقوم المريض وليس الطبيب بالدور الرئيسي.

علماً بأن العلاج الغذائي كان يعتبر جزءاً من ممارسات الطب الغربي، ولكن الأطباء الغربيين اليوم لا يكترثون حتى بالاستفسار عن العادات الغذائية لمرضاهم عند تشخيص حالاتهم، كما أنهم لا يعطون نصائح غذائية مع

الأدوية المعقدة التي يصفونها، علماً بأن الطرق التي تستغل القدرات الطبيعية للجسم في العلاج أرخص بكثير من التدخل المكثف للطب الحديث، بالإضافة إلى أنها أكثر أماناً وفاعلية مع مرور الوقت، كما وأن الأطباء التقليديين أكثر اهتماماً بناحية العلاج، بينما يهتم المعالجون الصينيون وكذلك الطب البديل بالشفاء، إذ إن المعالجة تحدث في الخارج بينما الشفاء يأتي من الداخل، كما وأن كلمة 'الشفاء' تعني إعادة التعامل والتوازن إلى أعضاء الجسم.

ولهذا فإننا نؤمن بأن الوظيفة الرئيسية للأطباء هي إرشاد الناس إلى كيفية تجنب المرض في المقام الأول، علماً بأن كلمة " طبيب " بحد ذاتها أتت من الكلمة اللاتينية " معلم "، وهكذا فإن تعليم أساليب الوقاية يجب أن تكون الهدف الأول، أما علاج الأمراض الراهنة فيأتي في المقام الثاني.

ويقول الدكتور 'أندرو ويل': **لقد كرس الطب الحديث جميع جهوده لتشخيص وعلاج الأمراض الخطيرة، ولاشك بأن هذا هدف نبيل بحد ذاته، كما اهتم كذلك بإطالة حياة المرضى، وهذا أيضاً هدف نبيل، ولكن الجميع يتفق بما فيهم الأطباء والمرضى أنه من الأفضل منع المرض والوقاية منه أولاً.**

وقد أظهرت لجنة الأبحاث الفيدرالية التي تم تعيينها من قبل مجلس الأبحاث الوطني برئاسة الدكتور ميرون دينيك مدير معهد التغذية الإنسانية في جامعة كولومبيا،' إن كليات الطب الأميركية لا توفر للأطباء الدارسين حتى القواعد الأساسية في العلاج الغذائي، وذلك على الرغم من تزايد المعرفة بأهمية هذا الجانب لدى الناس، وفي الحقيقة تعزى الأسباب الستة الرئيسية للموت المبكر في الولايات المتحدة إلى أسباب ترتبط بعوامل غذائية: أمراض القلب، السرطان، الجلطات، السكري، ضيق وتصلب الشرايين، والتهابات الكبد'.

وأضاف الدكتور 'وينيك': '**إن معظم الكليات الطبية الأميركية لا تزال من الناحية الفلسفية غير ملتزمة بالطب الوقائي مثل التزامها بخواص التشخيص والعلاج، وإن الجوهر الأساسي في الطب الوقائي هو العلاج الغذائي وليست الصيدلة أو الجراحة، كما أن المفهوم الوقائي للصحة يتطلب أن يقوم المريض وليس الطبيب بالدور الأساسي**'.

ويتساءل الدكتور وينيك عن سبب العناد الذي تتصف به المؤسسات الطبية الأميركية تجاه هذه الحقائق.

ولإعطاء القارئ فكرة عن فاعلية بعض الأطعمة الشائعة التي يمكن استغلالها كدواء علاجي ووقائي، نورد ثلاثة من هذه الأطعمة العلاجية: الثوم والعنب والكرز.

الثـــوم:

لقد كان الثوم يوصف كدواء منذ فجر التاريخ في الصين، ويحتمل أن يكون قبل ذلك أيضاً، وتشير النصوص الطبية الفرعونية القديمة التي تعود إلى 1550 ق.م إلى الثوم على أنه المكون الرئيسي فيما يزيد عن 22 وصفة طبية، والحقائق المعروفة والثابتة أن البلدان التي يكثر فيها استهلاك الثوم بكميات كبيرة تنخفض فيها نسب الإصابة بالسرطان، والخصائص العلاجية القوية للثوم تعزى إلى أنزيم نباتي يدعى (أليناس Allinase)، علماً بأن معظم مركبات الثوم عديمة الرائحة والتي تباع في الصيدليات والمحلات الأخرى تخلو من مركب الأليسين، ولذلك فإنها تعتبر عديمة الفائدة من الناحية العلاجية.

وقد تم علاج السل في العصور القديمة في الصين عن طريق لاصقات حارة

من الثوم توضـع علـى ظهر المريض، وبذلـك كـانت الخصـائص العلاجيـة تتغلغل في الجلد وتصل إلى الرئتين، كما أن الثوم فعـال أيضـاً فـي التخلص من الديدان والطفيليات الأخرى ومنع أعراض البرد والأنفلونزا.

في الحقيقة ثبت أن مادة الأليسين فعالة أكثر مـن البنسلين فـي إخمـاد بعض أنواع الأمراض، ولكن لا يوجد الأليسين إلا في مادة الألين مـع أنزيـم نبـاتي يسمى أليناس وذلك لإنتاج الأليسين، وأن الرائحة القوية للثوم تعزى إلى هـذا الأنزيم القوي.

العنــب:

إن ما سنعرضه عن العنب هنـا قد يثير دهشتك، ولكـن العنـب يعتبر أكثر أنواع الأطعمة فعالية من الناحية العلاجية، إذا استخدم بالطريقـة الصحيحـة، وقد كان يطلق على عصير العنب الطازج (حليب النبـاتيين) بفضـل قدرتـه على تعزيز الناحية الصحية للأطفال الرضع المحرومين من حليب الأم، وإن المواد السكرية التي يحتويها العنب الطازج هي تلك التي تستخدم فـي عمليـة الهضم الخلوي، وغالبا ما تتألف من الجلوكـوز النقـي مـع بعـض الفركتـوز، ويتم امتصاص هذه السكريات الطبيعية بشكل فوري في مجـرى الـدم بحيث تكون جاهزة للهضم.

ومـن بيـن أكـثر المجـالات العلاجيـة للعنـب عـلاج الإمسـاك والاضطرابـات المعوية، وهي أعراض شائعة لأولئك الذين يعيشون على نمط الحياة الغربيـة مـن حيث النظـام الغذائـي، أمـا العنـب الأسـود فيعتـبر فعـالاً جـداً فـي إزالـة الفضـلات والسـموم مـن المجـرى المعـوي والكبـد والكليتيـن والـدم، وعندمـا يستخدم لهذا الغرض فيجب مضغ الغشاء الخـارجي والبـذور جيداً ومـن ثـم

ابتلاعهما مع عصير اللب.

وعندما تصاب بالتهابات معوية حادة، توقف عن تناول وشرب أي شيء ليوم أو يومين ثم ابدأ بتناول العنب الطازج، وفي حالة الاضطرابات المعدية فإن البذور وقشور العنب يجب أن تطرح ويكتفى باللب والعصائر فقط، وإن هذا العلاج عادة ما يعمل على إزالة أعراض جميع الاضطرابات المعوية خلال 24-28 ساعة.

العنب الأسود يحتوي عوامل بيولوجية نشيطة جداً مع خصائص منظفة للسموم، كما أنه يعمل على إعطاء وسط قلوي للمجرى الهضمي ومجرى الدم، ولذلك فإن أعراض الإسهال التي تصيب المريض خلال اليوم الأول من تناول العنب يعود سببها إلى الخصائص المنظفة القوية، وكلما زادت معاناتك من هذه الأعراض كلما تخلصت من كمية أكبر من الفضلات والسموم.

الكـــرز:

يستخدم كنبات علاجي، مغذٍ، ملين، ومزيل للفضلات والسموم ومثيراً للجهاز العصبي والأعضاء الحيوية والغدد، ولكي نحصل على أعلى فائدة ممكنة من الكرز يجب استهلاكه طازجاً سواء الثمار أو العصير.

ولكن ينبغي أن نتذكر أن العنب أو الثوم أو الكرز لا تظهر آثاره العلاجية الإيجابية ما لم يتخلص الفرد من عاداته الغذائية السيئة التي تسبب له المتاعب، ويمكن الاستفادة من جميع الأغذية كعلاج بعد صيام لعدة أيام، ومن ثم الاعتماد عليها كنظام غذائي وحيد، وخصائصه المضادة للالتهاب والحمى تجعل منه علاجاً ممتازاً في مقاومة التأثيرات الضارة لتفسخ

البروتينات الحيوانية في المجرى المعوي، ويعتبر الكرز مأموناً لمرضى السكري، لأن السكر الذي يحتويه يمتص مباشرة في مجرى الدم دون أن يتم تحويله أولاً بوساطة الأنسولين ،كذلك فإن عصير الكرز الطازج يحمي الأعضاء الحساسة ضد جميع أنواع الاضطرابات الهضمية.

الملحق (1)

أصناف الأطعمة والجدول التوضيحي للمزج

أصناف الأطعمة:

1 - **البروتينات:** الأطعمة التي تحتوي على 15٪ أو أكثر من البروتينات المركزة هي: اللحوم، السمك، البيض، الحليب، الجبنة، البروتينات الخفيفة، البقوليات، ومنتجات فول الصويا، الأفوكادو، القمح، لبن اليوغورت، الجوز، البذور (عباد الشمس /السمسم)، جوز الهند.

2 - **الكربوهيدرات:** الأغذية التي تحتوي على 20٪ أو أكثر من النشويات والنشا والسكريات مثل: الفول السوداني، الموز، جميع منتجات المعكرونة، الأرز، الخبز، الكيك، الفطائر، الحبوب المصفاة، البطاطا، الذرة، البسكويت، اليقطين، العدس، الحنطة السوداء...إلخ

السكريات: سكر القصب، سكر الفواكه، العسل، الفواكه الحلوة المجففة (التمور، زبيب العنب، التين والخوخ).

3 - **الدهون:** الزيوت الحيوانية أو النباتية.

الحيوانية: الزبدة، الكريمة، واللحوم الدسمة.

النباتية: الزيتون، فول الصويا، زيت عباد الشمس، السمسم، الذرة وزيوت

الفستق، بذر الكتان، جوز الهند.

4 –**الخضروات:** الخس، الكرفس، الملفوف، البروكولي، السبانخ، البازيلاء، الخيار الهليون، البصل، الباذنجان، الفلفل الأخضر، اللفت، الجزر، البامية...إلخ

إستثناءات: تعامل البطاطا مثل معاملة النشويات وكذلك الطماطم مثل الفواكه الحمضية.

5 – **الفواكه:**

الفواكه الحمضية:

البرتقال، الجريب فروت، الليمون، الأناناس، الطماطم، الماندارين، فاكهة الكيوي، الفراولة.

الفواكه شبه الحمضية:

التفاح، الكمثرى، الخوخ، الكرز، العنب، المشمش، النكتارين، البرقوق، الأجاص، الدراق، التوت، المانجو

الفواكه الحلوة:

الموز، جميع الفواكه الجافة، المانجو الناضجة، القشدة (السفرجل الهندي)،العنب الحلو، التين.

الفواكه ذات المذاق المحايد:

- الأفوكادو
- ثمر الباباو Papaw

- **الجدول التوضيحي لتمازج الأطعمة :**

اقرأ العمود الأول بشكل تنازلي ثم الأفقي لبيان التوافق:

	البروتين	النشا	الدهون/الزيوت	الخضروات	فواكه حلوه	شبه حمضيه	فواكه حمضيه
بروتين	نعم	لا	•نعم	نعم	لا	•نعم	نعم
نشا	لا	نعم	•نعم	نعم	نعم	•نعم	لا
زيوت/دهون	•نعم	•نعم	•نعم	•نعم	•نعم	•نعم	•نعم
خضروات	نعم	نعم	•نعم	نعم	نعم	نعم	نعم
فواكه حلوه	لا	نعم	•نعم	نعم	نعم	نعم	لا
شبه حمضيه	•نعم	•نعم	•نعم	نعم	•نعم	نعم	نعم
فواكه حمضيه	نعم	لا	•نعم	نعم	لا	نعم	نعم

•تشير إلى الأغذية المتوافقة التي يجب أن تستخدم بشكل معتدل

ملاحظات:

1 - (لا) تعني عدم توافق في تمازج الأطعمة.

2 - (نعم) تعني توافق في تمازج الأغذية.

3 - يفضل تناول الحليب منفرداً كطعام بروتيني.

4 - البطيخ والشمام غير مشمولين في فئة الفواكه أعلاه، إذ يجب أن يؤكلا وحدهما دائماً للحصول على أقصى قدر من الفائدة وسهولة الهضم.

5 - الموز والتين والتمر والزبيب هي أطعمة سكرية / نشوية ولا يجوز أن تمزج مع البروتينات.

6 -يمكن أن تمتزج الخضروات جيداً مع كل شيء باستثناء البطاطا (النشوية) والطماطم (الحمضية).

7 -يجب تجنب الدهون مع البروتينات المركزة، ولكنها تتوافق نوعاً ما مع البروتينات الخفيفة.

الملحق 2

عينة من قائمة الطعام المفضلة لأسبوعين

إرشادات عامة:

- لا تتناول أكثر من وجبة واحدة يومياً من البروتينات الحيوانية المركزة.
- تناول على الأقل وجبة واحدة من الطعام الطازج، وبحيث يشكل الطعام الطازج (غير المطبوخ) 50٪ على الأقل من غذائك اليومي.
- تجنب الأكل بين الوجبات.
- تجنب الحليب المبستر ومنتجاته قدر المستطاع.
- لا تبدأ بالأكل فوراً بعد نهوضك من السرير في الصباح، بل إنتظر على الأقل من نصف ساعة إلى ساعة واحدة، ويفضل أن تمارس خلالها التمارين.
- لا تتناول الطعام في وقت متأخر من الليل قبل الذهاب إلى السرير.

		(يفضل أن تكون غير مالحة) وتذكر أن الفول السوداني هو من البقوليات وليس الجوزيات.	
الثلاثاء	أناناس مع مكسرات (لوز أو جوز)	قطع الخبز الكامل مع ألفا لفا، زبده الفول السوداني، تمر وقطع من الخس	سلطه خضراء، تفاح، كرفس.
الأربعاء	مشمش أو فاكهه أخرى من الموسم أجاص وباوباو	سندويتش سلطه مع قطعه من الكيك	خضروات مطهيه على البخار أو سلطة سمسم مع الفطر، كمية من الكازو (وجبة بروتين)
الخميس	روب،أجاص، عنب مجفف أو فراولة ويوغورت	سلطة فواكه مع كريم الجوز	معجنات ساخنة مع سلطة بروكولي وسلطة خضروات إضافية
الجمعة	فواكه طازجة-تفاح أو فاكهة الموسم أرز، جوز هند مبشور، عنب مجفف وعصير تفاح	سندويتش سلطه مع خبز كامل، بطاطا، أفوكادو	سلطة خضروات وفول مدمس

- عينة من قائمة الطعام المفضلة لأسبوعين:
- **الأسبوع الأول**

	الإفطار	الغداء	العشاء
	في صباح كل يوم:عصير ليمون مع ماء دافئ أو عصير جريب فرود ، أو عصير تفاح		
السبت	إفطار مختلط: برتقال، تفاح، فراولة، بذور عباد الشمس	خبز كامل مع قطع ألفا لفا، خس، جزر، أفوكادو، جذر الشمندر، الكرفس	سلطه:خس، سبانخ، كرفس، طماطم، جزر وفول.
الأحد	نصف باباو مع تفاح أخضر، برتقال ويوغورت أو كسلطة فواكه مع يوغورت	سلطه مع مكعبات الجبنه والبيض المسلوق.	خضروات مطهيه على البخار، بروكولي، زهره،جذر الشمندر، بطاطا مشويه مع ذره حلوه، بصل، فطر
الأثنين	حفنه من الكرز أو نوع واحد من البطيخ -صحن كبير	سلطة فواكه استوائه، باباو، برتقال، فراولة ولك الخيار من بين أنواع المكسرات	سلطة خضروات - (بدون طماطم)

الأسبوع الثاني

السبت	الإفطار	الغداء	العشاء
	وباوباو، خوخ وكريمة الفستق	بطاطا مشويه وقرع، ذره بروكولي مع سلطه خضراء	أناناس، أجاص، كيوي بالإضافة إلى كريمة الفراولة والجبن
الأحد	أرز، جوز هند، فواكه جافه، فواكه شبه حمضيه	بذور السمسم مع الفطر والبيض المسلوق، سلطه خضراء	ذره مسلوقة مع سلطة خضار (دون طماطم)
الأثنين	فواكه حمضيه مختلطة مع بذور دوار الشمس	باذنجان مع مشروم بشكل مختلط، وسلطه خضار، فواكه حلوه	سلطة والدروف مع جوز الهند، عنب مجفف وجوز
الثلاثاء	أجاص، باوباو، يوغورت طبيعي	كازو أو فطيرة بروكولي، سلطة كول سلو	خضروات مطهيه على البخار وأرز مع صلصة زبده الفول السوداني
الأربعاء	تفاح أخضر، باوباو،، بذور عباد الشمس.	شوفان، بطاطا حلوه مشويه، سلطه خضراء	خضار، طماطم،بصل، خيار مع سلطة جزر
الخميس	3 أنواع فواكه كاملة	جوز /فطر تاهيني،	فواكه حلوه تتكون من

		بيض مسلوق مع سلطه	الباوباو، الموز، التين، التمر، المانجو
الجمعة	أناناس، خوخ، بذور دوار الشمس	فطيرة خلطة عدس مع سلطة متنوعة	4 أنواع من الخضروات المطهوه على البخار، طماطم، فطر، بقدونس، فطيرة كريمة التوت

والآن دعنا نثير شهيتك بقائمة من التحسينات الرئيسية التي يمكنك أن تتوقعها:

- ازدياد الطاقة.
- التخلص من مشاكل الهضم.
- سوف يبدو وجهك أكثر نضارة وشباباً.
- جهاز المناعة لديك سوف يقوى بشكل تدريجي.
- تخسيس الوزن سوف يصبح أسهل ،ويمكنك أن تودع إلى الأبد النظام الغذائي الصارم والجوع.
- الشعور بالصفاء العقلي.

ولا بد أنك تتساءل كيف يحقق توافق الأغذية كل هذه التغيرات ؟ وللإجابة عن هذا التساؤل نورد فيما يلي قول العالم الياباني الشهير ' يوشيدي هاجيوارا': 'إن أجسامنا سوف تعمل بشكل طبيعي عندما يسنح للجهاز الهضمي وللأنزيمات بأن تعمل بشكل طبيعي ' وهذا الأمر هو ما تحققه عملية ترابط الأغذية، إذ إنها سوف تسمح للنظام الهضمي بأن يعمل بشكل طبيعي.

وبواسطة اتباعك لنمط توافق الأغذية والخضوع لعملية التنظيف المنتظمة والتأكد من أن الأطعمة القلوية في وجباتك تزيد عن الأطعمة الحمضية، فسوف تخفض من فرص الإصابة المبكرة بأمراض القلب والسرطان.

إن العادة فقط هي التي تجعلنا نأكل وجبات متخمة في الصباح والمساء، كما أن العادة نفسها هي التي تجعلنا نخلط البروتينات والنشويات ونأكل الفواكه بعد الوجبات، وأيضاً الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية.

إن لديك جسماً واحداً فقط، فإذا أسأت استخدامه فسوف يفسد ويصاب بالأمراض، وإن مفتاح الصحة الكاملة يكمن في تطبيق مفهوم الوقاية، وإن القوة الحقيقية للصحة الطبيعية تبنى على هذا الأساس، ولكن هذا لا يعني أنه لا يوجد لديك أي أمل إذا كنت تعاني من الأمراض، بل يجب أن تركز على منع حدوث المشكلة قبل أن تصل إلى الأسوأ أثناء محاولتك علاجها، ويجب أن تشعر بالحرص والحب تجاه جسمك، أعطه الفرصة ليقوم بوظائفه على أكمل وجه وبحيث لا تثقل عليه بالفضلات السامة والدهون الزائدة، وعندما يبدأ لديك الشعور بالصحة والحيوية فسوف تصبح على معرفة بهذه النعمة الكبيرة التي تعيش فيها، وبذلك تستطيع أن تفخر بجسمك الصحيح والمعافى.

• ويطيب لنا أن نذكر بأن المغزى الرئيسي لكتابنا هذا بسيط جداً، ويتمثل في "**إن الجسم يستطيع أن يعالج نفسه بنفسه وذلك من خلال نظام المعالجة الذاتي**"،فسبحان الله ما أشبه جسم البشربالنهرالذي له القدرة والأساليب والطرق للحفاظ على نقائها وسلامتها،فإذا ألقيت القاذورات والقمامة في النهر إلى حد معين ،يستطيع النهر أن يزيل السموم بنفسه ويظل بحالة سليمة.فالإضطراب في النهر يخلط الماء بالأكسجين وهو عنصر منقي وقاتل

قوي للجراثيم ويحمي من الأشعة فوق البنفسجية.كما أن بعض النباتات التي تعيش في الأنهار تعمل على إزالة التلوث من الماء،ولكن إذا ألقيت القاذورات والفضلات بشكل يزيد عن المستوى الحرج حيث تعجز الآليات المنقية طبيعياً من القيام بعملها وتتعطل،كما أن النباتات والعضويات المجهرية النافعة تموت وتتغير أنماط التدفق ،ويصبح النهر عليلاً.ولكن ما إن نتوقف عن إلقاء المواد الضارة فيه حتى يتخطى مستويات التلوث إلى النقطة التي تستطيع من خلالها الآليات الطبيعية أن تعمل تلقائياً التنقية المطلوبة،ثم تزداد عملية التأكسد وتتغلغل أشعة الشمس إلى مستويات أعمق وتعود العضويات النافعة،فيعود النهر بتنظيف نفسه بنفسه.

• إذاً لم لا نتعامل مع أنظمة الشرايين بنفس الطريقة؟ فعن طريق التوقف عن ابتلاع المزيد من المواد المؤدية إلى انسداد الشرايين وخاصة الدهون يستطيع الجسم أن يعمل على إزالة تلك الترسبات،حيث لوحظ تراجعاً في أمراض ضيق الشرايين التاجية مع زيادة مماثلة في تدفق الدم لدى المرضى الذين يتبعون برنامجاً لتخفيض الكوليسترول،والذين يتعلمون كيفية التعامل مع مواقف التوتر والإنفعالات العاطفية بشكل مختلف،علماً بأن الطرق التي تستغل القدرات الطبيعية للجسم في العلاج هي أرخص بكثير من التدخل المكثف للطب الحديث،بالإضافة إلى أنها أكثر أماناً وفاعلية مع مرور الوقت.

الحفاظ على التوازن بين العناصر الحمضية والقلوية:

دون شك سوف تطرأ على حياتك تغيرات نحو الأفضل عندما تأكل المزيد من الأطعمة القلوية، ويعود السبب في ذلك إلى أن كل إنسان يحتاج إلى نسبة ملائمة ومتوازنة بين العناصر الحمضية والقلوية في كيمياء الجسم من

أجل تحقيق مستوى جيد من الصحة، علماً بأن نسبة العنصر القلوي الطبيعي في الدم هي ما بين 7.33 و 7.45.

الدكتور 'دادلي دافيرج رايت' يوضح في كتابه 'الأغذية للصحة والشفاء' أن مستوى القلوية الطبيعية في سوائل الجسم يعتبر الوسط الملائم جداً لعمل الفيتامينات وقيامها بوظائفها الأساسية، ومجموعات البحث في أميركا والسويد توصلت أيضاً إلى اكتشاف أكثر آثاره، وهو أنه إذا كان نظامك الغذائي يحتوي على أكثر من 60 ٪ من العنصر القلوي فإنك ستشعر بتحسن عاطفي كبير وسوف تشعر بقدر أكبر من النضارة والحيوية، وتتحسن على إثر ذلك جميع العادات الغذائية وتصبح أكثر قدرة على الإقلاع عن التدخين.

كما أن البروفيسور الباحث 'ستانلي سكاتشر' من الولايات المتحدة والدكتور 'آر واريلاند' من السويد كانوا من بين أوائل من بحثوا في كيفية تأثير الأطعمة على الدماغ والناحية العاطفية عند الإنسان، ويعتبر هذا البحث المتعلق بالقلوية مثيراً جداً لأنه لا يركز على كيفية تأثير الطعام على الصحة فقط بل وعلى الناحية الانفعالية أيضاً.

إن الأطعمة التي تشكل القلوية هي جميع الخضروات (بما في ذلك البطاطا إذا طهيت بقشورها وأكلت بنفس الحالة) وجميع السلطات وجميع الفواكه الطازجة، عصارة اللوز، والمالت والحنطة السوداء .

وقد يبدو غريباً للقارئ أن الفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون الجريب فروت تصنف على أنها قلوية، وبشكل أكثر دقه فإنها تنتج القلوية لأنها تصبح قلوية بعد هضمها وامتصاصها في مجرى الدم.

Gluten / Wheat Free

ORGRAN

Made in Australia



سباغتي الذرة

تعتبر مادة الجلوتين من المواد البروتينيه والموجودة طبيعياً فى كثير من الحبوب (Cereals) وأهمها القمح والشعير والشاودار وعلى الرغم من فوائد الجلوتين كمادة بروتينيه إلا أنه يسبب لكثير من الأشخاص بعض الأمراض منها الاصابه بالداء الزلاقى (Coeliac Disease) حيث تقوم مادة الجلوتين بتحطيم الزغابات المعويه التى تبطن الجدار الداخلى للأمعاء الدقيقه والمسئوله عن عمليه إمتصاص المواد الغذائيه من الطعام وتظهر أعراض هذا المرض فى الأطفال على شكل إسهالات بالأضافه إلى العزوف عن الأكل وإنخفاض فى الوزن (النحافه) أما عند الكبار فيعانى المصاب بفقر فى الدم (أنيميا) وبإسهال مع إنتفاخ فى المعدة .

وتقدم شركه Orgran الاستراليه أجود أنواع الباستا والمعكرونه لمعالجه تلك الحالات المرضيه فهى تمتاز بخلوها من مادة الجلوتين المسببه للإسهال ، وقد روعى أن تتنوع الاصناف والنكهات لتناسب جميع الأذواق . فهى مصنعه من الذرة الخالصه والأرز الأسمر مضاف إليها الخضار والنخاله وتمتاز هذه المنتجات بخلوها تماماً من المواد الحافظه والمواد الكميائيه وأيضاً لا تحتوي على مادة الجلوتين والقمح فهى طبيعيه ١٠٠ % .



باستا الأرز الأسمر



باستا الأرز والدخن



باستا الأرز مع الخضار



باستا الأرز سادة



باستا الذرة سادة



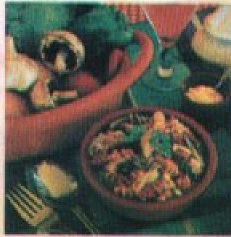
باستا الذرة والخضار



باستا الحنطه السوداء



باستا الذرة بالسبانخ



طريقة التحضير : ضعي محتوى الكيس في ٢ ليتر ماء واغليه لمدة ١٠ دقائق

موجود في جميع الجمعيات ومركز سلطان

الوكيل العام في الكويت والشرق الأوسط

مؤسسة بوحمدون التجارية

القوة الكامنه في 62 نوعاً من الأطعمة

لمقاومة الأمراض

بما أن الأغذية المختلفه تتجاوز التركيبه المعقدة للمواد الكيماويه فإنها لا توفر فائدة بيولوجية واحدة فقط كما هي الحال في الأدويه الصيدلانية التي يتم تركيبها بشكل خاص لأداء غرض محدد ، وبدلاً من ذلك فإن الأطعمه تقوم بإثارة العديد من النشاطات الحيوية . وفيما يلي بعض الطاقات الكامنة المتنوعة في الأطعمة الشائعه وفقاً لأحدث الدلائل الثابته :

-**التفاح** : يخفض الكوليسترول ، يحتوي على عناصر مقاومه للسرطان ، غني بالألياف ويساعد على تجنب الامساك ، إلا إن العصير قد يسبب الاسهال لدى الأطفال .

-**الهليون** :مصدر رئيسي للجلوتاثيون ، وهو عنصر مضاد للتأكسد ومقاوم للسرطان .

-**الأفوكادو** :يفيد الشرايين ، يخفض الكوليسترول ويوسع الأوردة الدمويه .

-**الموز** : يهدأ المعدة ، مفيد لعسر الهضم ويقوي الأغشيه المبطنه للمعدة لمقاومة الأحماض والقرحه ويتمتع بخاصية المضاد الحيوي .

-**البقوليات** : دواء فعال لتخفيض مستوى الكوليسترول ، تنظيم مستويات سكر الدم ، غذاء ممتاز لمرضى السكري وغني بالألياف .

-**الفلفل** : غني جداً بفيتامين ج لذلك فهو غذاء فعال في مقاومة أعراض البرد والربو والتهاب الشعبي وأمراض الجهاز التنفسي .

-**البروكولي** : يحتوي على مجموعه فريدة من العناصر المقاومة للعديد من

الأمراض ويحتوي على كميه وافره من مضادات التأكسد بما في ذلك كويرستين ،جلوتاثيون وبيتا كاروتين و أندوليس .

-**الملفوف** :يحتوي على العديد من المركبات المضادة للتأكسد والمضادة للسرطان واعتبر أنه يساعد على منع الإصابة بسرطان الثدي كما يحتوي على مركبات مقاومة للقرحة .

-**الجزر** :مصدر غذائي غني بالبيتاكاروتين ، مضاد قوي للسرطان ، يحمي الشرايين ، يعزز جهاز المناعة مع ملاحظة أن الطهي لا يقضي على البيتا كاروتين بل إن الطهي الخفيف يساعد على امتصاصها بشكل أسهل .

-**الزهره** : كما في البروكولي والملفوف ، تحتوي على العديد من العناصر المضادة للسرطان ومركبات لتنظيم الهرمون .

-**الكرفس** : يعتبر هذا النبات علاج فيتنامي تقليدي لعلاج ارتفاع ضغط الدم ، مكونات الكرفس تؤدي إلى تخفيض ضغط الدم في الحيوانات ، كما يحتوي على أربعة أنواع مختلفة من المركبات المضادة للسرطان .

- **الفلفل الحار** :يعزز نظام مقاومة تخثر الدم ، يفتح مجرى التنفس ويحلل المخاط في الرئتين ، كما يساعد على منع الربو الشعبي وقرحة المعدة .

-**القرفة** :مثير قوي لنشاط الأنسولين ولذلك فهي مفيدة لمرضى السكري نوع2 ومضاد خفيف للتخثر .

-**القرنفل** : استخدم منذ وقت طويل للتخلص من آلام الأسنان وكعامل مضاد للالتهاب في أمراض الروماتيزم ، كما أن له مفعول مقاوم للتخثر .

-**القهوة** : إن غالبية التأثير الطبي للقهوة يأتي من الكافيين والذي يختلف تأثيره من شخص لآخر ، ولكنه بشكل عام يوفر الحيوية وينعش الطاقة العقلية .

-**الذرة** : يحتوي على عناصر مضادة للسرطان ومضادة للفيروس كما إنها تتميز بقدرة على تعزيز الإستروجين .

-**التمر** : يحتوي على كميه عاليه من الأسبرين الطبيعي ، له تأثير مهدئ ، وبشكل عام فإن الفواكه الجافة بما في ذلك التمور ترتبط بمستويات منخفضة لبعض أنواع السرطان وخاصة سرطان البنكرياس .

-**الباذنجان** :المادة التي يحتوي عليها الباذنجان تسمى جلا يكو الكولويدز ويصنع منها كريم لعلاج الجلد ، وقد استخدمت هذه المواد لعلاج سرطان الجلد وفقاً للأبحاث الطبية الأسترالية ، كما إن الباذنجان يمكن أن يخفض الكولسترول في الدم ويمنع التأثيرات الضارة للأغذية الدهنية في الدم .

-**بذور الحلبة** :نوع من التوابل الشائعة في منطقة الشرق الأوسط وتتوفر في العديد من أسواق الغذاء الأميركيه ، تتميز بمفعول المضاد الحيوي وتضبط سكر الدم والأنسولين كما إنها مقاومة للإسهال والقرحة والسكري والسرطان وتخفض ضغط الدم كما تساعد على التخلص من الغازات في الأمعاء .

-**التين** : استخدم منذ زمن طويل في العلاج الشعبي لمقاومة السرطان ، فقد ثبت أن مادة بينزالدهايد تساعد على ضمور الأورام في الإنسان وفقا للتجارب اليابانية كما إن لها أثر ملين ومضاد للقرحة .

-**السمك وزيت السمك** : غذاء علاجي ووقائي فعال جداً ، يمنع النوبات القلبية وقد ثبت أن تناول أونصه يومياً يقلل الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة 50 ٪ ، مضاد للالتهاب والتخثر .

-**الثوم** : دواء عجيب وشامل ، استخدم لعلاج مجموعة كبيرة من الأمراض منذ فجر الحضارة ، مضاد حيوي فعال مقاوم للبكتيريا وفطريات

الأمعاء ، يخفض ضغط الدم والكولسترول ، يقاوم النوبات القلبية ويحتوي على مركبات عديدة لمقاومة السرطان .

-**الزنجبيل** : استخدم على مدى قرون طويلة في آسيا لمعالجة الغثيان والقيء والصداع والكوليرا وأعراض البرد والإسهال وآلام المعدة والروماتيزم وأمراض الجهاز العصبي .

-**العنب** : مخزن وافر وغني بالمركبات المضادة للتأكسد والمقاومة للسرطان.

-الجريب فروت : الجوف يحتوي على البكتين الذي يخفض كولسترول الدم كما إن له نشاط مقاوم للسرطان ويبدو أنه يحمي من سرطان المعدة والبنكرياس .

- **العسل** : مضاد حيوي قوي ، له خصائص تستحث النوم والتهدئة (مسكن) ولكن لا يحبذ إعطائه للأطفال تحت سن السنة الأولى من العمر .

-**فاكهة الكيوي** : يوصف بشكل عام في الطب الصيني التقليدي على أنه علاج لسرطان المعدة والصدر ، غني بفيتامبن ج .

-**الفطر** : اعتبرته الشعوب الآسيوية منذ وقت طويل مادة مقويه تطيل العمر وعلاج للقلب والسرطان . الدراسات الحالية أظهرت أن الفطر الآسيوي مثل شيتاك يساعد على علاج السرطان والأمراض الفيروسية .

-**الماسترد(الخردل)** : عرف منذ زمن بعيد بخاصيته الملينة والمقاومة للامساك، كما إنه يعمل على تفتيت المخاط في القنوات التنفسية .

-**اللوز والبندق** : يخفض الكولسترول ويقي من السرطان وأمراض القلب .

-**الشوفان**: إن طبقين من نخالة الشوفان يوميا تخفض الكولسترول بنسبة 10 ٪ وذلك إستناداً إلى رد فعل الأفراد الذين استخدموه ، ويساعد الشوفان

على حفظ توازن سكر الدم وله نشاط أستروجيني ومضاد للتأكسد وعرف عنه منذ القدم بأنه دواء للقلب .

-**زيت الزيتون** :يحمي الشرايين ويخفض مستوى الكولسترول الضار دون تخفيض مستوى الكولسترول النافع.

-**البصل**: أحد أقدم الأدوية وأشهرها في الحضارات القديمة وقد عرف عنه في حضارة بلاد الرافدين عن أنه يفيد في علاج كل شيء، كما إنه مضاد قوي للتأكسد ومليء بالعناصر المقاومة للسرطان .

-**البرتقال** :مجموعه متكاملة من العناصر الطبيعية المانعة للسرطان والتي تعرف باسم كاروتينويدز، تيربينز وفلافونويد ،كما إنه غني بفيتامين ج المضاد للتأكسد .

-**البقدونس** : مقاوم للسرطان بسبب التركيزات العالية التي يحتويها من المضادات للتأكسد مثل مونوتيربنز ، بثاليدز ،بولي اكتيلينيز ،يمكنه تحييد بعض أنواع السرطان الناتج عن التدخين .

-**الأناناس** : يقاوم ويخمد الالتهاب ويحتوي على أنزيم مقاوم للبكتيريا يسمى بروميلين ، كما يساعد على الهضم وإذابة التجلط الدموي ويفيد في حالات كسور العظام بسبب محتواه الغني بالمنغنيز .

-**البطاطا (البيضاء)** : تحتوي على مواد مانعه للسرطان ، غنية بالبوتاسيوم ولذلك فإنها تساعد على منع ارتفاع ضغط الدم والجلطة .

-**اليقطين** : غني جداً بالبيتاكاروتين وهي المادة المضادة للتأكسد والمشهورة بمنع العديد من الأمراض الخطيرة الشائعة .

-**فول الصويا** : غني بالهرمونات كما يساعد على تعزيز مستويات الأستروجين عند النساء بعد انقطاع الطمث ، مضاد قوي لسرطان الثدي

بشكل خاص .

-**السبانخ** :يتصدر قائمة أفضل الخضـار الورقيـة فـائدة كغذاء يأكلـه غالبيـة الذيـن لا يصـابون بـأمراض السـرطان ، مصـدر وافـر وغزيـر لمضــادات التأكسد ، ويزيد محتواه من البيتـا كـاروتين بثلاثـة مـرات عـن البـروكولي ، غني بالألياف التي تساعد على تخفيض كولسترول الدم ، كما إنه غني بمـادة الاكسوليت ولذلك لا ينصح بتناوله من قبل المصابين بحصى الكلى .

-**الفراولة** : مقاومة للفيروسات وتتميز بنشاط مقاوم أيضـاً للسـرطان وغالبـا ما يتناولها الأشخاص الأقل تعرضاً للسرطان .

-**الطماطم** : مصدر رئيسي لمـادة الليكوبيـن وهـي عبـارة عـن مـادة مضـادة للتأكسد تطلق مواد تقاوم الجزيئات السلبية الطليقة وترتبط أيضاً بالمستويات المنخفضة من سرطان البنكرياس .

-**الشاي** :يتميز بنشاط علاجي مدهش ومتنوع وذلك يعود بشكل رئيسي إلـى مـادة الكاتشينز ، ويعمـل كمضـاد للتجلـط وواقـي للشـرايين ومضـاد حيـوي ومقاوم لتكون القرحة في المعدة ،علماً بأن الشاي الأخضر هـو الـذي تعـزى له هذه الفوائد .

- **السكر** : مسكن ومهدئ ويستحث الشـعور بـالنوم ومقـاوم للألـم كمـا أنـه مقاوم قوي للبكتيريا ،إلا أن ذلك لا يعني الإكثار منه.

- **الكركم** : يعتبر بحق أحد أكثر أنواع التوابل من حيـث الخـواص العلاجيـة ومحتواه الرئيسي هي مادة كوركومين التي تعطيه تركيز الكادميوم ذو اللـون الأصفر وقد أظهرت الدراسات أن الكادميوم مضـاد قـوي للالتهـاب ويخفـف أعراض ألم المفاصل الروماتيزمي .

-**التوت الأسود** : يعمـل كمضـاد حيـوي غيـر عـادي عـن طريـق حصـر

البكتيريا التي تسبب التهابات المسالك البولية

-**الكرنب** : مليء بالمواد المضادة للسرطان والتأكسد بما في ذلك اللوتين وفيتامين ج وبيتا كاروتين ، ويمكنه وقف انتشار سرطان الصدر في الحيوانات .

-**اللفت** :مصدر غني ومدهش من المواد المضادة للتأكسد والمقاومة للسرطان ومواد كيماوية متنوعة كما أن محتواه من البيتاكاروتين ضعف محتوى السبانخ .

-**عرق السوس** : دواء ناجع متعدد الأغراض ذو خاصية قويه لمقاومة السرطان وقد يعزى سبب ذلك إلى التركيز العالي لمادة جليسريزين ، والتي تؤدي أيضاً إلى قتل البكتيريا ومقاومة القرحة والإسهال ، ولكن تناول عرق السوس بشكل مفرط قد يكون خطراً بسبب خاصيته في رفع ضغط الدم .

-**الحليب** : ذو خواص مقاومة للسرطان وخاصة سرطان القولون ، الرئة والمعدة ويتميز الحليب المنخفض الدسم بقوى أعلى من غيره ، كما أن الحليب الخالي من الدسم يمنع ارتفاع ضغط الدم .

-**الجزر الأبيض** : غذاء ذو إمكانيات ممتازة لمقاومة السرطان ويحتوي على ستة عناصر مقاومة للسرطان .

-**الخوخ** : غذاء مقاوم للبكتيريا ومضاد للفيروس كما أنه يعمل كمادة ملينة .

-**البرقوق** : فاكهه معروفه بخصائصها الملينة ، غني بالألياف ، السوربيتول والأسبرين الطبيعي .

-**اليقطين** : غني جداً بالبيتا كاروتين ، كما أن خاصيته المضادة للتأكسد استطاعت التغلب على الكثير من المشاكل الصحية .

-**توت العليق** : يتميز بنشاط مقاوم للفيروس والسرطان وغني بالأسبرين

الطبيعي .

-**الأرز** : يتميز بنشاط مقوم للإسهال وللسرطان وكبقية الحبوب الأخرى يحتوي على بروتين مانع ومقاوم للسرطان ويعتبر الأقل من بين جميع الحبوب الأخرى من حيث تسببه في إثارة غازات الأمعاء .

-**الراوند** :غني جداً بمادة أوكسيليتس التي تمنع تكون حصى الكلى ، مادة ذات خاصية ضعيفة كملين .

-**العشب البحري /الطحلب البحري** :يتميز بنشاط مضاد للبكتيريا والفيروسات ويقضي على فيروس الهربس كما وأن الطحلب البحري يخفض من مستوى ضغط الدم والكولسترول ، طحلب واكام يساعد على تعزيز جهاز المناعة و يبدو أنه يفيد في شفاء القرحة .

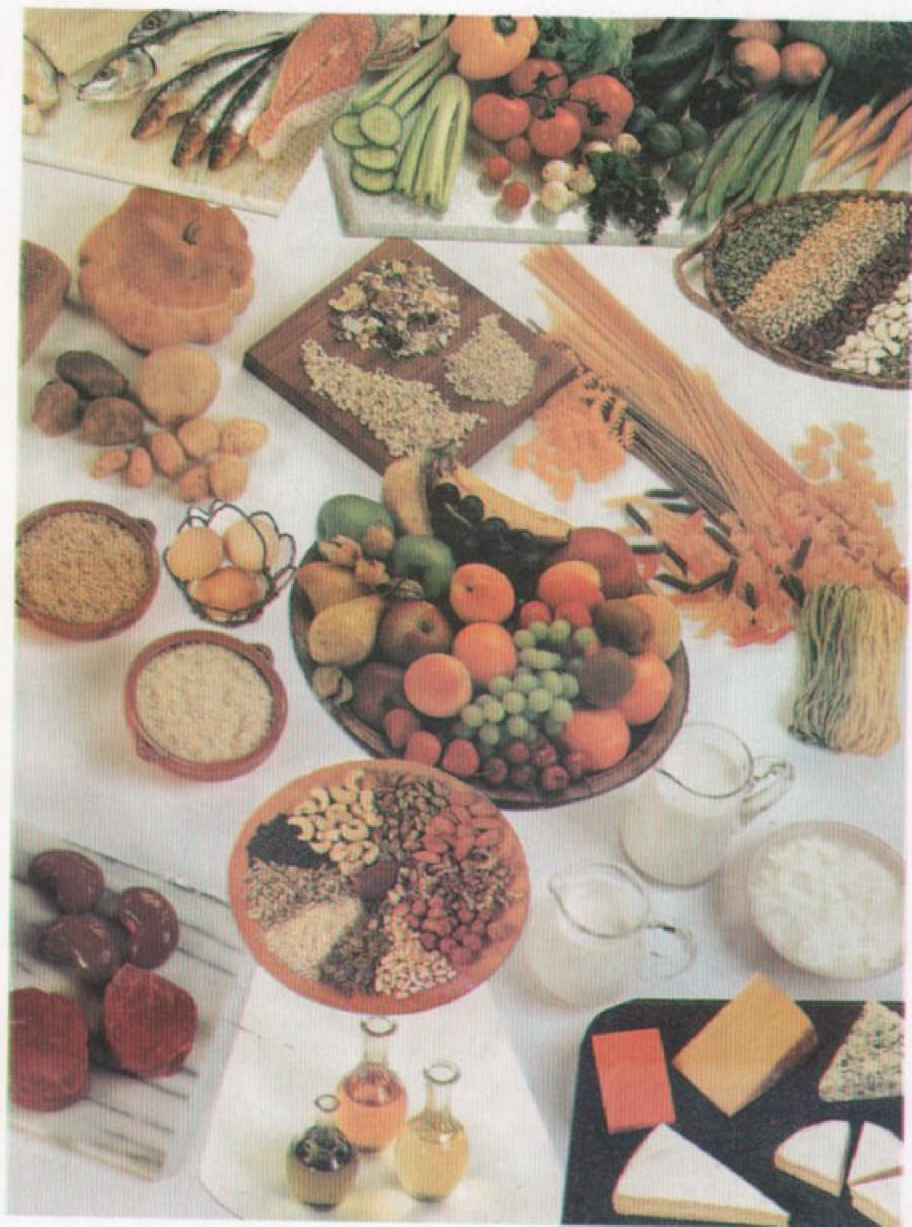
-**البطاطا الحلوة : (والاسم الشائع لها يامز)**مصدر غني من مضادات التأكسد وبيتا كاروتين وإن نصف كوب من البطاطا المهروسة يحتوي على 14 ملغم من البيتا كاروتين ،والتي ترتبط فوائدها بمنع أمراض القلب والمياه الكدره والجلطة .

-**البطيخ** : يحتوي على كميات عاليه من الليسوبين والجلوتاثيونوهي مركبات مضادة للتأكسد وواقيه من السرطان ،كما أن البطيخ والشمام أيضاً يتميزان بنشاط مضاد للبكتيريا والتخثر .

-**دقيق القمح** :غني جداً بالألياف وخاصة نخالة الدقيق التي تعتبر من أفضل المواد العلاجية في العالم ضد الإمساك .

-**اللبن (الروب)** :غذاء قديم ذو خواص عجيبة وقوية في مقاومة البكتيريا والسرطان . إن كوب أو كوبين من اللبن يومياً يعزز وظيفة المناعة عن طريق إثارة إنتاج الجاما أنترفيرون ، كما إن تناول اللبن يوميا

(كوب/كوبين) يحمي من أمراض البرد وأمراض الجهاز التنفسي العلوي، ويساعد على منع ومعالجة الإسهال .



تنظيف القولون

إننا مقتنعون تماماً بأن مشاكلنا تبدأ في الأمعاء أكثر من أي جزء آخر من الجسم، إذ إن الجسم يعتمد على الأمعاء النظيفة في ممارسة نشاطه الصحي، وإن نظافة أي من الأنسجة، مثل الكلى، المعدة، الدماغ تعتمد على ما يوجد في الأمعاء.

دكتور 'برنارد جنسن'

إن أسلوب الحياة العصرية يلقي بالكثير من الجهد والفضلات في الأعضاء الحيوية والغدد، وغالباً ما تكون المعدة مليئة بأطعمة غير طبيعية ومختلطة بمواد أخرى غير متوافقة، ولسوء الحظ فإن اختيار الأطعمة الفقيرة وطرق الإعداد غير الملائمة غالباً ما تؤدي إلى اضطرابات في الأمعاء، وبشكل خاص أثبت الباحثون بأن الاستخدام المنتظم للكربوهيدرات المعالجة والافتقار إلى الألياف في النظام الغذائي يزيدان من الوقت اللازم للتخلص من الفضلات في الأمعاء ويثيران إنتاج بكتيريا التخمر فيها، كما أن الكبد يتعرض للالتهابات والتوتر بسبب الجهد الذي يبذله للتخلص من الكميات الزائدة من البروتينات الحيوانية والدهون أو العقاقير والسموم، علاوة على أن البنكرياس ينتفخ ليصل إلى حجم غير طبيعي بسبب التزايد المستمر في الطلب على الأنزيمات الهضمية من أجل معالجة الأغذية عديمة الأنزيمات، ومن ثم فإن القولون تتراكم في بطانته الداخلية طبقه تلو أخرى من المواد

اللزجة التي تسبب التسمم لمجرى الدم، إذ عندما تمتلئ الأمعاء بالسموم فإنها تصبح خاملة وتفقد قدرتها على العمل في جميع الحالات، ومن ثم سرعان ما تفقد قوتها العضلية، إلا أن تصفية الأمعاء والمعدة وبقية أجزاء الجهاز الهضمي يزيل مصدر التسمم ويؤدي إلى تحلل هذه المواد ويجعلها سهلة التدفق، كما تستعيد الأمعاء وظيفتها الطبيعية، الأمر الذي يسمح للدم والطاقة بإعادة التجدد وبصورة طبيعية.

ومن واقع خبرات الدكتور 'برنارد جنسن' مع بعض الأشخاص الذين طبقوا برنامج التنظيف، فإنه لاحظ أنهم شعروا بالخوف لاعتقادهم بأنهم فقدوا جزء من الأمعاء لأن المواد التي تخرج منهم غريبة جداً من حيث شكلها ولونها ورائحتها، ولم يتخيلوا أن طبقات المخاط المتراكمة قد تكون بهذه الكثافة والغرابة.

ويعتبر القولون أكثر الأعضاء التي تعاني من العادات الغذائية السيئة من بين جميع الأعضاء الحيوية في الجسم، وإن وظيفة القولون الطبيعية هي أن يعمل كنظام مجاري الصرف من أجل التخلص الفوري من الفضلات، وبدلاً من ذلك تصبح هذه المواد مستعصية ومتراكمة، وهذا يشبه استمرار استخدام التواليت المسدود حيث تتجمع الفضلات وتتراكم، **وقد تم إعداد دراسة تبين فيها أن الفرد الأميركي العادي يوجد في قولونه حوالي (5) باوندات من اللحوم الحمراء النصف مهضومة بالإضافة إلى (5-10) باوندات من الفضلات السامة التي تجمعت على مدى سنوات عديدة في طيات وثنايا القولون.**

لماذا تتجمع الفضلات السامة من الأطعمة السيئة في القولون ؟

ويفسر هذه الحالة في. أي. أيرونز في نشراته العلمية كما يلي: "**عندما يصل الطعام الغير متوافق إلى المعدة، يصل الأمر من المعدة إلى منتج المخاط لكي يتنبه، وهكذا يبدأ إنتاج المخاط المبطن للجزء الداخلي من القولون، وعندما يدخل الطعام السيئ إلى القولون يكون الأخير قد استعد بالغلاف المخاطي، وهكذا يمر الطعام دون أن يمتص الجسم منه شيئاً، ولكن يبدو من الواضح الآن أن هذه العملية لا يقصد بها أن تستمر لأمد طويل، فلو أن هذه العملية تحدث مرة واحدة أو عدة مرات في الشهر فإن القولون يبقى مسيطراً على الموقف، ولهذا السبب تكون النتيجة طبقة فوق أخرى من هذه الفضلات إلى أن تصل إلى سماكة 3/8 أو 1/2 إنش، وتصبح صلبة وسوداء كقطعة الإطار التي تراها ملقاة على الطرق السريعة، ويقول الدكتور أيرونز أن لديهم عينات من هذه القطع محفوظة في الكحول ويتراوح طولها من عدة إنشات إلى عدة أقدام، بينما يصل أطولها إلى 27 قدماً (قطعة واحدة).**

وقد اعترفت وكالة الخدمات الصحية الأميركية منذ عدة سنوات أن ما يزيد على 90٪ من الأميركيين يعيشون حياتهم ولديهم أعضاء القولون متكدسة بالفضلات والسموم، وقد أورد أيرونز شهادة أحد أشهر أطباء الجراحة الأميركيين ' دكتور هارفي كيلوج ' من ميتشغان والذي كتب:

"**من بين 22.000 عملية جراحية أجريتها شخصياً لم أجد أبداً قولوناً واحداً طبيعيا** "، وقد كان ذلك في بداية منتصف هذا القرن، أي قبل أن تصبح العادات الغذائية الأميركية أكثر تلوثاً بالأطعمة الصناعية والمعالجة، وكما أوضح الدكتور أيرونز ساخراً "**فإن المكان الوحيد الذي تجد فيه**

قولوناً سليماً هو في كتاب التشريح فقط"، أما الطريقة المؤكدة لتنظيف القولون والتخلص من هذه السموم، فتتم بواسطة الصيام وتنظيف القولون، فأنت عندما تضع زيت محرك جديد في سيارتك لا تقوم بذلك إلا بعد أن تتخلص من الزيت القديم الملوث.

وكما يقول الدكتور أف أي أيرونز بأنك قد تستمر في تناول الأطعمة غير المتوافقة طوال حياتك وبذلك تحتاج إلى التنظيف المستمر للقولون، وفي


صورة توضيحية لقولون طبيعي ويقابلها ثلاث قولونات غير طبيعية

كتابه 'صحة القولون' يقول الدكتور وولكر (البالغ من العمر 116 عاماً): "**بأن إزالة الأطعمة غير المهضومة والفضلات الأخرى تساوي في أهميتها الهضم الملائم للطعام**".

ومما سبق ذكره فلا عجب إن أوضحنا من أن أكثر من 70 مليون أميركي يعانون من اضطرابات ومشاكل في الأمعاء، كما أن السبب الثاني للوفيات في أميركا هو السرطان، ومن بين هؤلاء 100,000 يموتون كل عام بسبب سرطان القولون، ونقتبس فيما يلي تصريحاً لأحد مسئولي جمعية السرطان الأميركية: "**إن الدلائل التي اتضحت في السنوات الأخيرة تبين أن غالبية حالات سرطان الأمعاء تحدث بسبب عوامل بيئية، ويعتقد بعض العلماء بأن النظام الغذائي الغني باللحوم البقرية و/أو المنخفض الألياف هو السبب الذي يقف وراء هذه الحالات**"

ولا يخفى على العامة من أن الإمساك هو عبارة عن انسداد في الأمعاء الغليظة، ويحدث بسبب عدة طرق، إحدى هذه الحالات هي التراكم الطبيعي للأغشية المخاطية إلى درجة يصعب على الفضلات أن تعبر من خلالها، حيث أن إحدى حالات التشريح أظهرت القولون بقطر 9 إنش ولكن الممر الداخلي المفتوح فيه لا يتجاوز قطر قلم الرصاص، أما البقية فقد تراكمت عليها طبقات الفضلات والسموم.

وعندما تكون الأمعاء بتلك القذارة فإنها تكون مرتعاً لأنواع كثيرة من البكتيريا والطفيليات الضارة، ومن المهم ملاحظة أن الديدان تعتبر عدواً مميتاً للإنسان أكثر من السرطان على النطاق العالمي، ويقدر أن 200 مليون من البشر يصابون بأمراض متعددة ناتجة عن هذه الديدان، وتختلف أحجام هذه الديدان بحيث تتراوح من الديدان المجهرية وحيدة الخلية إلى

الديدان التي يبلغ طولها ما يقارب العشرين قدما ، وهذه الديـدان تقتـل سـنويا أكثر مما يقتله السرطان من البشر.

وبـالطبع فـإن هـذه المـواد لا يحبـذ بقاؤهـا فـي الأمعـاء، لأنهـا تحمـل بــذور أمراض عديدة، حيث إنهـا مشـبعة ببقايـا أدويـة قديمـة ومـواد متعفنـة، وهـي البيئة المفضلة لنمو بكتيريا الباسيلوس كولي.

الصيــام وأثره في تنظيف الأمعاء:

يعتبر الصيام أحد أقدم الممارسات العلاجيـة الطبيعيـة التـي اتبعـت فـي أمـم مختلفـة علـى مـر العصـور، وعلينـا ألا ننسـى أن جميـع الحيوانـات باسـتثناء الإنسان المتحضر تلجأ إلى الصيام غريزياً عندمـا تصـاب بـالمرض، وحتـى هذا اليوم تلجأ القبائل البدائية في الأمازون ووسط أفريقيا والأجزاء المنعزلـة من آسيا إلى تخصيص 'بيـوت للمرضـى' علـى أطـراف قراهـم وتجمعـاتهم لإيواء رجال القبيلة المرضى لممارسة صيام طويل إلى أن يستعيدوا حيويتهم وصحتهم، كما أن الهنود الممارسين لليوغـا مشـهورين بالصيـام وممارسـات تنظيـف القولـون، عـلاوة علـى أن أسـاتذة التاويـة (بـالصين) يطلبـون مـن تلاميذهم الصيام لفترات طويلة لتنقية الجسم وإنــارة العقـل قبـل تقديمهـم إلـى الأساليب المتقدمة من التعليم، وقد مارس الإغريـق القدمـاء الصيـام واعـتبره فلاسفتهم كسقراط وأفلاطون وأرسـطو أنـه يعمـل علـى تعزيـز صحـة البدن وإثارة القوى العقلية، ويأتي الإسلام في مقدمة الديانــات التـي جعلـت الصيـام فريضــة وركنـاً أساسـياً مـن أركانهـا لمـا يحققـه مـن فوائــد معنويــة وبدنيــة وروحـانية.

وربما تكون أكثر منافع الصيام وضوحاً هو أنـه يعمـل علـى تنظيـف وتنقيـة

مجرى الدم بصورة كاملة، فالدم يعتبر مسئولاً عن نقل الغذاء والأكسجين إلى كل خلية في الجسم، ويقوم أيضاً بنقل الفضلات المتخلفة عن عملية الهضم من الخلايا لإخراجها عن طريق الكليتين والرئتين، كما يعتبر الدم أيضاً الحارس المناعي للجسم، ويعمل على تدوير خلايا الدم البيضاء والأنزيمات وعناصر المناعة الأخرى على مدار 24 ساعة للبحث عن / أو تدمير العناصر المتطفلة في الجسم.

وما لم تكن حياتك بعيدة عن الممارسات والأشكال الحضارية العصرية، فإن الدم والأنسجة الأخرى لن تسلم من تراكم السموم وفقدان وظائفها الحيوية، وقد أثبتت بعض التجارب المخبرية التي أجريت على مجموعة من الجرذان بأن القسم الذي أجبر على الصيام لفترات معينة عاش فترة حياة أطول من المجموعة الأخرى التي تركت لتأكل الكمية التي تستطيعها، ومن الفوائد الأخرى للصيام إعادة التوازن للدم، إذ عندما يصل الحمض إلى مستويات عالية في الدم فإن مجرى الدم يطرح الحمض على شكل بلورات في المفاصل المختلفة، وتكون النتيجة التهاب مفاصل مؤلم، فالصيام يسمح للأنزيمات بالدخول إلى المفاصل وتحليل هذه البلورات، كما يعتبر الصيام علاجاً ممتازاً للأمراض العقلية، ففي روسيا التي تسمي الصيام "علاج الجوع" تحققت نتائج مدهشة، وقد أحرز الدكتور يوري نيكولاييف عام 1972 (معهد موسكو للأبحاث) نتائج ممتازة عندما نجح بعلاج 7000 مريض يعانون من اضطرابات مختلفة مثل الشيزوفرينا والاضطراب العصبي .

أما إذا كنت تعاني من العنة أو العقم، فيجب أن تبحث عن السبب في المواد المتراكمة في القولون، فإن السموم المتراكمة في القولون تؤثر على الناحية

الجنسية لكل من النساء والرجال، وذلك لتأثيرها على الغدد الجنسية في الجسم.

وفي الوقت الحاضر أصبحت الملينات الكيماوية من بين أكثر أنواع الأدوية شيوعاً في العالم الغربي، لأن حالات الإمساك أصبحت مشكلة مزمنة للشباب وكبار السن رجالا ونساء ، إلا أن هذه الأدوية الغربية عبارة عن مواد كيماوية غير عضوية وغير متوافقة تماماً مع أعضاء الجسم، فهي تعمل عن طريق إثارة الجدار الداخلي للقولون بشكل حاد بحيث يرتد بعنف كالأفعى الجريحة طارداً الدواء الكيماوي مع البقايا المتحللة التي تكون بداخله، ولكنها لا تفعل شيئاً لإزالة السموم المتلاصقة اللزجة والفضلات السامة المتعفنة وطبقات المخاط الجاف، وعندما لا تحقق هذه الأدوية مفعولها وينتهي المريض اليائس إلى غرفة الجراحة من أجل استئصال القولون، وخلافاً للأعشاب الطبيعية، اعتاد الأطباء الصينيون تنظيف الأمعاء بالترابط بين الصيام والعلاج الغذائي.

ولحسن الحظ فإن هناك طريقة أفضل لتنظيف القولون واستعادة الحركات الطبيعية للقولون وتستند إلى سائل حيوي وطبيعي هو الماء، إنها طريقة ميكانيكية بكاملها تؤدي إلى تنظيف القولون من الفضلات والرواسب دون أي تأثيرات جانبية.

تنظيف القولون بالماء:

إذا اعتدت الذهاب إلى ضفاف الأنهار والبحيرات حيث طيور اللقلق والطيور ذات المنقار الطويل والتي تتغذى على الأسماك فسوف تلاحظ عادة تثير فضولك عند هذه الحيوانات ، فمن وقت لآخر يقوم طائر اللقلق بمص كمية

من الماء ثم يلوي رقبته فيدخل مقدمة منقاره في مؤخرته، بحيث يحقن الماء عميقاً في أمعائه لكي يتخلص من بقايا الأطعمة والأسماك داخل جوفه، فمن علم هذه الطيور أن تفعل ذلك ؟ إنها تفعل ذلك بغريزتها الطبيعية التي فطرها الله سبحانه وتعالى عليها، لكن غالبية الأطباء الأميركيين يترددون في مناقشة موضوع تنظيف القولون وهم يعتبرون هذه العادة من التقاليد القديمة، مثلها مثل المداواة بالغذاء والأعشاب، ولكن في روسيا لا تزال المستشفيات تتبع عادة تنظيف القولون لكل مريض يدخل إلى المستشفى بغض النظر عن طبيعة مرضه، لأنهم يفترضون أن الجسم المليء بالسموم والفضلات لا يستطيع أن يتلقى العلاج جيدا.

وفي سياق حديثنا هذا نورد فيما يلي حالة قولونية ترتبط بذات الرئة، ففي بداية هذا القرن وقبل أن تنتشر أمراض السرطان والقلب، كان مرض ذات الرئة أكثر الأمراض الخطيرة التي تؤدي إلى الوفيات في أميركا، وقد كتب الدكتور تيلدن من جامعة دنفر / كولورادو الذي عالج الكثير من مرضى ذات الرئة ، أنه حقق نتائج ناجحة بشكل كبير اعتماداً على الصيام وتنظيف القولون متبوعاً بنظام غذائي صارم يتألف من الأطعمة الطبيعية الطازجة.

وفي عام 1935 أصيب الدكتور أيرونز وقد كان يبلغ الأربعين سنة بنوع نادر ومؤلم من التهاب المفاصل، وقد نتجت هذه الحالة عن الكالسيوم الذي لم يتم استيعابه في الجسم، حيث انتشر في أجزاء مختلفة بما فيها العمود الفقري وعمل على بناء نتوءات، ويقول دكتور أيرونز بأنه وجد علاجه في تنظيف القولون، ويستعيد الأحداث قائلا:

"خلال شهرين لم أعد أشعر بالألم بسبب الانزلاق، وخلال (14) شهراً لم أعد أشعر بأي وخز في العمود الفقري".

ولكن تنظيف القولون بالماء يجب ألا يظن خطأ أنه مشابه للحقن الشرجية التي في أفضل الحالات تعمل على تنظيف المثانة والجزء الصاعد من القولون، ولكنها لا تنظف البقايا والفضلات في الأجزاء الأخرى، لذلك إذا أردت أن تتخلص من كمية تتراوح ما بين (5-15) باونداً من الفضلات الصلبة السامة المتجمعة في القولون بسبب فترة طويلة من العادات الغذائية السيئة، وبالتالي التخلص من مصدر أكثر الأمراض المزمنة التي تعاني منها، بالإضافة إلى الحفاظ على حيويتك وصحتك فاتبع برنامج التنظيف المبين فيما يلي.

برنامج الصيام لمدة 7 أيام وتنظيف القولون:

إن هذا البرنامج عبارة عن نظام متكامل من التنقية الذاتية التي تجمع ما بين منافع الصيام ومنظفات ألياف القولون، إضافات غذائية، بالإضافة إلى تنظيف يومي للقولون، إنه برنامج متكامل لإزالة السموم من الدم والأنسجة والخلايا في الجسم ومدته سبعة أيام، ولكن قد تتساءل لماذا سبعة أيام ؟

إن رقم سبعة هو عبارة عن رقم سحري في عوالم الطبيعة، فالدورة الشهرية للنساء تحدث في أربع وحدات كل منها سبعة أيام مثلها مثل مدارات القمر حول الأرض، والفترة تأخذ سبعة أيام بالضبط لتنظيف مجرى الدم بشكل كامل بواسطة الصيام، كما تتطلب سبعة أيام كاملة لتخليص الجهاز الليمفاوي من السموم، وعلى مقياس واسع فإن الأمر يستغرق سبعة أشهر لإعادة توازن النظام البدني من خلال التغذية والتمارين وسبعة سنوات لاستبدال كل خلية في الجسم

(إنها حكمة من الله سبحانه وتعالى لا نعلمها).

إن هذا البرنامج الخاص بالتنقية على مدى سبعة أيام قد تم تطويره من قبل في. أي. أيرونز الذي يوضحه لنا كما يلي:

• لمدة سبعة أيام لن تأكل شيئاً ، ولكنك لن تشعر بالجوع لأنك ستتناول مادة تسمى (منظف الأمعاء) وهي عبارة عن بودرة من بذور السايلوم حيث يصل المنظف إلى جدران القولون ويعمل على تحللها من الجدران.

• يؤخذ منظف الأمعاء خمس مرات يومياً كل ثلاث ساعات، حيث تضع ملعقة من مسحوق التنظيف في مرطبان مع غطاء محكم الإقفال، أضف (10) أونصات من الماء مع قليل من عصير الفاكهة المفضل لديك من أجل إضفاء نكهة مقبولة، كما يجب أن تضيف ملعقة أو ملعقتين من البينتونايت المصنوع من الرماد البركاني، فالبينتونايت يعمل مثل الإسفنجة المغناطيسيّة التي تزيل السموم من المجرى الهضمي كله، اخلط المزيج جيداً ثم اشربه ثم أتبعه بكأس من الماء.

• إن الصيام لمدة سبعة أيام قد يبدو أمراً قاسياً ، ولكن الأمر ليس سيئاً إلى هذا الحد، لأن المنظف المعوي ينتشر في الجهاز الهضمي لدرجة أنك ستشعر بالامتلاء، كما أنك ستتناول أقراصاً مقوية تدعى جرين لايف، وهي عبارة عن عصائر مركزة من الحنطة والشوفان والشعير.

• أما إذا كنت متردداً في الصيام لمدة سبعة أيام، فيمكنك أن تتناول المنظف المعوي مرتين يومياً، صباحاً ومساء لمدة شهر مع استمرارك في تناول الأغذية الأخرى، وبالفعل فإن الكثيرين يشعرون بالتحسن من هذا البرنامج المبسط، إلا أن نظام السبعة أيام يعتبر أسرع من ناحية الفعالية.

وخلال أسبوع الصيام يتم تناول الإضافات الغذائية ومنظفات الأمعاء، وأيضاً يمكنك استخدام المحلول القولوني عبوة (5) جالون في جهاز التنظيف

الذي يعرف باسم Colema Board والذي يعمل بواسطة الجاذبية وليس المضخة، حيث تضيف بعض القهوة المغلية إلى (5) جالون من الماء الدافئ باعتبار أن القهوة عنصر قابض يحتوي على الحمض الذي يساعد على تنظيف المخاط من جدار القولون، وإذا كنت حساسا من الكافيين فيمكنك إضافة عصير الثوم الطازج أو الليمون.

وتعتبر مادة جرين لايف التي تنتج من قبل في بي أيرونز تحت اسم فيتراوكس من أفضل إضافات الأطعمة، وهي عبارة عن خلاصة العصائر المجففة المستخلصة من بعض الأعشاب، كما أن هذه العناصر الغذائية توفر مصدراً مستمراً من الغذاء ليحل محل الخلايا التالفة الميتة وإصلاح الأنسجة التالفة خلال فترة الصيام، أما منظف الأمعاء والبينتونايت Bentonite فيعتبران من العوامل الفعالة كمنظفات معوية، وتستخلص مادة البينتونايت من الرماد البركاني الذي تتصف جزيئاته بأنها ذات شحنات سالبة، وعلاوة على ذلك فإنها تستطيع أن تصل إلى ثنايا الأنسجة التي لا يصل إليها الماء.

ولكن بعض المدافعين عن الصيام مثل 'بول براغ' لا يوصون بالمنظفات القولونية أو أي إضافات مهما كان نوعها خلال الصيام التنظيفي، ولا ينصحون بشيء سوى الماء المقطر، ولكن هذه الطريقة (الصيام + الماء) تحتاج إلى الممارسة لأربعة أو خمسة مرات لكي تزيل نفس الكمية من السموم والفضلات التي يمكن إزالتها بطريقة الصيام مع المنظفات، ويدعو برنامج براغ إلى الصيام لمدة 7-10 أيام في السنة بالإضافة إلى 24-36 ساعة صيام في الأسبوع خلال السنة، وبالنسبة لأولئك الذين لم يمارسوا الصيام ويرغبون بالاستفادة من منافعه، نورد فيما يلي بعض النصائح مع أخذها في الاعتبار عند البدء:

ملاحظات حول البرنامج:

- اليوم الأول سوف يكون سهلاً ، إذ إن الجسم يستغرق حوالي (24) ساعة بعد عملية تخلصه من السموم ليتم نقلها إلى مجرى الدم تمهيداً للتخلص منها.
- اليومان الثالث والرابع يعتبران من أكثر الأيام صعوبة، حيث أن مجرى الدم يحمل عشر أضعاف العبء المعتاد له من السموم التي تفرز من جميع أعضاء الجسم من أجل التخلص منها، ولذلك فسوف تشعر بالضعف والتعب والإنهاك مع دوار خفيف، ولكن هذا ليس بسبب الافتقار إلى الغذاء، لذلك لا تلجأ أبداً إلى كسر الصيام بتناول طعام معين لكي تستعيد نشاطك مثلما يعمل الغالبية التي تجهل هذا الأمر، إذ إنك إذا تناولت بعض الطعام فإن أعراض إزالة السموم سوف تزول، ولكن حدوث ذلك الأمر ليس بسبب حصولك على الغذاء الكافي، ولكن لأن الطعام يرسل إشارات إلى الجسم لوقف عملية التخلص من السموم والاستعداد لعملية هضم الطعام، وكلما ازدادت حالتك سوءاً في الأيام الثلاثة الأولى ، كلما كانت أنسجة جسمك ممتلئة بالسموم، وهذا يعني أن البرنامج يعمل بشكل جيد.
- خلال فترة الصيام الأولى مع المنظفات القولونية، فإن الأيام الأول والثاني والثالث لا تحقق النتائج المرجوة من التخلص من السموم ، ليس هذا بسبب نظافة القولون ، وإنما لأن المخاط والسموم الجافة متراكمة بعمق في ثنايا القولون وتحتاج إلى فترة أطول للبدء بالتخلص منها.
- وإذا شعرت في اليوم السابع للصيام بأنك لا زلت تطرد المزيد من الفضلات، فيمكنك أن تختار الاستمرار في البرنامج لمدة 10 أيام أو أن تتوقف وتنتظر إلى فترة الصيام الثانية، ولكن لا تحاول الصيام لأكثر من

10 أيام متواصلة.

• لا تتوقع أن تحصل على كل شيء خلال الفترة الأولى للصيام، إذ إن الأمر يحتاج إلى ستة برامج (كل منها 7 أيام) مع فترات صيام خفيفة فيما بينها، مع الاعتناء بالنظام الغذائي لتحقيق النظافة الكاملة للقولون وإزالة السموم من الأنسجة.

• إذا كنت تخشى استخدام المنظفات القولونية بنفسك فيمكنك الاستعانة بشخص مختص بحيث يقوم بالعملية الأولى لك في عيادة طبية، وبعد ذلك سوف تدرك مدى بساطة وسهولة هذه العملية.

• كما أن البرنامج يعتبر مأموناً وفعالاً بالنسبة للأطفال والنساء الحوامل والكبار، وبالنسبة للأطفال (4 – 10 سنوات) يمكن تخفيف الجرعة إلى النصف، أما النساء الحوامل فلا يجوز أن يمارسن البرنامج خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل.

• لا تستهلك أي نوع من الأطعمة الصلبة خلال البرنامج، وتجنب جميع عصائر الفواكه والخضار، تنظيف القولون يفيد كذلك بإعطاء فترة راحة لجميع أعضاء جسمك من عمليات الهضم بحيث يمكن إزالة السموم من الأنسجة واستبدال الخلايا التالفة، ولكن أي غش في التطبيق سوف ينعكس سلبياً عليك.

• إن الأشخاص البدينين جداً أو المصابين بأمراض مزمنة يجب ألا يحاولوا اتباع هذا البرنامج، إذ إن هؤلاء الأشخاص مشبعون بالسموم، واتباعهم لبرنامج الصيام لعدة أيام سوف يرفع مستويات السموم في الدم إلى مستويات خطيرة أو حتى قاتلة، ولهذا فإذا شعرت أن جسمك ملوث إلى درجة كبيرة بالسموم فابدأ ببرنامج صيام من 3–4 أيام على مدى 3–4 أشهر، مع غذاء

يتألف في معظمه من الأطعمة النباتية، وسوف يساعد هذا البرنامج على إزالة السموم من أنسجتك إلى مستويات كافية تسمح لك بالبدء في برنامج الصيام لمدة 7 أيام.

• يمكنك أن تكسر أي فترة صيام بوجبة خفيفة من الخضروات الطازجة وخاصة الجزر والملفوف والخس، وتتبعها بعد عدة ساعات ببعض الفواكه مثل التفاح، العنب، الكمثرى.. واجعل اليوم الثاني يوماً نباتياً أيضاً ، وفي اليوم الثالث يمكنك أن تبدأ تناول وجبة واحدة يومياً مع اللحم، أو الدجاج، أو السمك، أو الجبن للحصول على البروتين، وبعد انتهاء برنامج الصيام حاول أن تجعل أطعمتك الطازجة تشكل 50٪ على الأقل من النظام الغذائي الخاص بك، ولكن مع مراعاة توافق الأغذية، ويعتبر الروب طريقة ممتازة لاستعادة البكتيريا النافعة للقولون بعد الانتهاء من البرنامج، أو بأخذ البكتيريا النافعة على شكل حبوب تحت اسم 'acidophilus '.

فترات الصيام القصيرة/ شبه الصيام:

إن البرنامج المبين أعلاه يعتبر شبه صارم في الواقع ، لأنه يحتوي على إضافات غذائية ومنظفات معوية داخلية . ومن الوصفات الشائعة للبرنامج الخفيف أيضاً الخضار الطازجة وعصير الفاكهة مثل علاج العنب الشهير، إن الصيام الذي يقتصر على الخضار والفواكه والعصير فقط يعتبر ممتازاً لتنقية الجسم من السموم قبل أن يصل الأمر إلى حالة مرضية، اختر نوعاً واحداً من الخضار الطازجة أو عصير الفاكهة، ثم تابع ذلك طوال البرنامج، ويعتبر العنب الأسود على سبيل المثال الخيار الأفضل بالنسبة للأشخاص الذين يعانون أمراضاً معوية ومعدية وأيضاً من أمراض الكبد، وهناك مستشفى في روسيا متخصص في العلاج المتركز على العنب فقط، حيث

يبدأ المرضى البرنامج بتناول باونداً واحداً من العنب الطازج، ثم يزداد ذلك بحيث يصل المعدل إلى (10) باوندات يومياً، وإلى جانب خاصيته في إزالة السموم وعلاج الاضطرابات المعوية فإن العنب يعزز بشكل كبير عملية الهضم ويقوي عضلات القلب، كما أن بعض الأطباء المتخصصين في الولايات المتحدة يعترفون بمنافع العنب في علاج بعض حالات السرطان اليائسة.

إن الصيام لفترات قصيرة يستغرق ما بين (24 ساعة – 3 أيام) ، وإن هذا النوع من الصيام الأسبوعي لمدة (24 – 36) ساعة يعتبر من الممارسات الشرقية القديمة التي لا تزال شائعة بين قطاعات المطلعين في الشرق، كما أن هذا الأسلوب كان معروفاً في الغرب أيضاً، علاوة على أن الدكتور بول براغ أوصى بشدة بهذه الممارسة كبرنامج لصيانة الجسم، إن هذه الممارسة تعطي الجسم الفرصة لالتقاط كل السموم والبقايا المتراكمة في الجسم على مدى أسبوع.

أما بالنسبة لاستخدام المنظفات القولونية خلال فترات الصيام القصيرة فإن هذا يرجع لاختيارك الشخصي، ولكن عليك أن تتذكر أن المنظفات القولونية سوف تطرد السموم المسئولة عن الأعراض المرضية التي تنتابك، ولذلك إذا كنت لا ترغب بتخصيص وقت طويل للصيام خلال العام، فمن الأفضل استخدام المنظف القولوني مع الصيام.

وقد أفاد الدكتور 'برنارد جنسن': "**لقد توصلت إلى نتيجة مفادها أن عملية التنظيف الحقيقية هي التي تصل كل خلية في الجسم، وبشكل عام فإننا نستطيع القول إن نظافة الدم هي انعكاس لنظافة الأمعاء، وبما إن الدم ينتشر في كل عضو من أعضاء الجسم ويصل إلى كل خلية، فإن السموم**

التي يحملها الدم بسبب تلوث الأمعاء تؤدي إلى تلوث الجسم بكامله، ومن أجل تنظيف الجسم بشكل ملائم يجب أن تبدأ بعملية تنظيف شاملة للأمعاء".

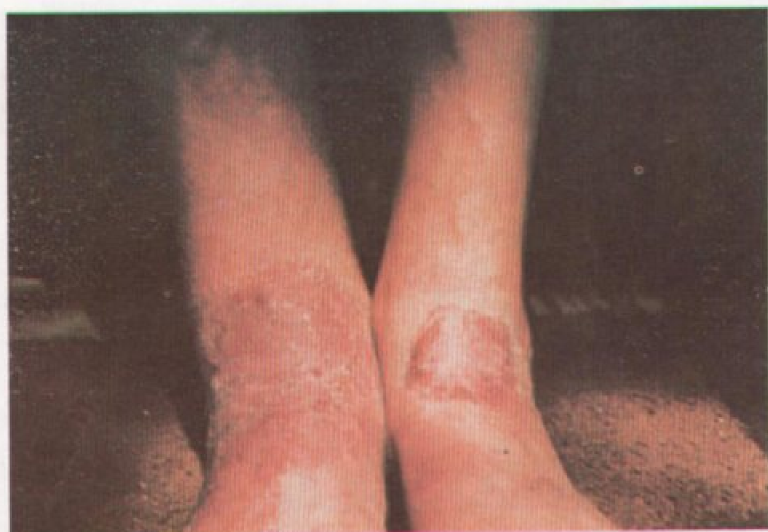
ويطيب لنا أن نورد مثالاً من الحالات التي تمت معالجتها من قبل الدكتور 'جنسن' والذي يتمثل بالتالي ' لقد كنت أعالج مريضة من البرازيل كانت تعاني من اضطرابات في الأمعاء وتخرج الفضلات كل (18) يوماً ، وقد أخبرها طبيبها السابق بأن هذه الأعراض عادية، وقد عانت المريضة من اضطرابات في الدورة الشهرية وصداع مستمر لسنوات بالإضافة إلى حكة في الكتفين، وقد عرفت بأنني لن أعالج هذه الأعراض مباشرة ، وبدلاً من ذلك قمت بالتركيز على معالجة أمعائها، وقد تدهشون أنها عندما بدأت تنظيف الأمعاء لمرة واحدة يومياً على مدى شهر اختفت آلام الكتفين والصداع، وبعد ثلاثة أشهر لم تعد تعاني من اضطرابات الدورة الشهرية'.

وبناء على آراء المختصين فيمكننا التوصية بإجراء برنامج الصيام مع المنظفات القولونية من (7-10) أيام مرة أو مرتين سنوياً ، وعلى أساس مستمر طوال العمر، الأمر الذي يكفل لك حياة أكثر صحة بمشيئة الله عز وجل في كل مره تكرر فيها هذه العملية، وفي الفترات الفاصلة بين كل فترة صيام يمكنك اتباع برنامج وقائي لمدة ثلاثة أيام مع أو بدون المنظفات القولونية، أو حاول الصيام مرة في الأسبوع لمدة (24-36) ساعة مع الاكتفاء بتناول نوع واحد من الفواكه الطازجة مثل (التفاح، الشمام، العنب) بحيث تتناولها كثماراً أو عصيراً

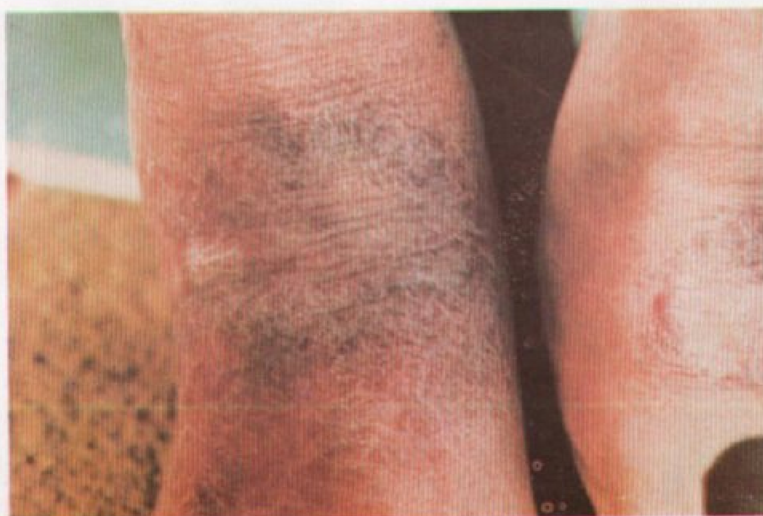
وفي الصفحات التالية سوف تشاهد ما قد يصيبك بالصدمة والمفاجأة، إنها الفضلات والأوساخ التي تجمعت بعد تنظيف القولون، فمن كان يعتقد بأن مثل هذا الكم الكبير من الفضلات يمكن أن يتراكم داخل الجسم الإنساني ؟



DAY 1



DAY 4



DAY 7





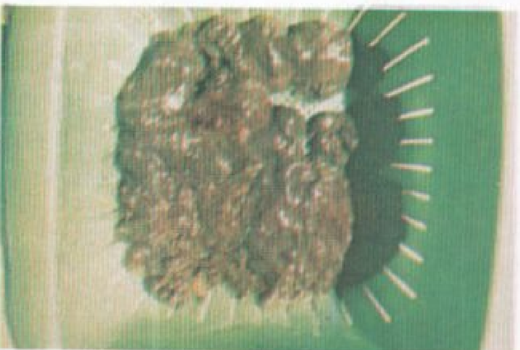

















صورة واحدة

























صورة واحدة

















صورة زائدة







فهل تكون هذه المادة مصدراً للأمراض واعتلال الصحة ؟

إن هذه المادة المتراكمة تتراوح في طبيعتها من الشكل الهلامي القوام إلى الصلابة التي تماثل قطعة المطاط المأخوذة من أحد إطارات السيارات بلون ضارب إلى السواد كالقطران، وبقطع مجزأة وكأنها حبال بقياس (3-4) أقدام ، أما الرائحة التي تنبعث منها فتدل على مقدار التعفن الشديد لهذه المواد.

لاحظ بطانة المادة المخاطية التي تأخذ شكل الأمعاء، متكاملة مع الأخاديد والتثليمات، وإنها بحق لظاهرة مدهشة، كما نرجو ملاحظة أن هذه العينات ليست مأخوذة قطعياً من نفس الجسم، ولكنها تمثل التدفق الذي خرج من عدة أشخاص.

وقد تم تنظيف القولون محلياً (في الكويت) ونورد كذلك صورة من الفضلات التي طرحت من أحد المتبرعين بتجربة عملية تنظيف القولون وذلك لتأكيد صحة الموضوع.













أهم اكتشاف طبي في عصرنا الحاضر

(الجزيئات السلبية الطليقة free radicals ومضادات التأكسد Antioxidant)

إن أهم اكتشاف طبي خلال النصف الماضي من هذا القرن يتعلق بمادتين هما "الجزيئات السلبية الطليقة " ومضادات التأكسد ، وقد ارتبطت الجزيئات السلبية الطليقة بحوالي (60) مرضاً على الأقل، ونحن لدينا الأدلة الآن على أن مضادات التأكسد تستطيع الحماية بل ووقف الضرر الذي تحدثه الجزيئات السلبية الطليقة.

إن هذه الاكتشافات تعتبر هامة للصحة والحياة الحالية بين المرضى بالنسبة للرجال والنساء في جميع أنحاء العالم ، كما هو الحال بالنسبة لاكتشاف البنسلين أو اكتشاف أساليب التعقيم البسيطة والتي قد تساعد في وقف العدوى بالأمراض في غرف العمليات . إن هذه الاكتشافات تشير بوضوح إلى أن أهم إجراء تقوم به لتعيش طويلاً وتنعم بصحة وافره بمشيئة الله، هو أن تبدأ على الفور نظاماً غذائياً يشمل جميع مضادات التأكسد التي تحتاج إليها من خلال النظام الغذائي واستخدام الفيتامينات والإضافات الأخرى (الأعشاب).

وإذا كنت مثل معظم الناس، قد حصلت على المعلومات عن الجزيئات السلبية الطليقة ومضادات التأكسد من خلال وسائل الإعلام المختلفة، فقد تعتقد بأنها اكتشفت قبل عدة أشهر أو حتى أسابيع، ولكن في الحقيقة تم التوصل إلى نظرية أن الجزيئات السلبية ترتبط بالشيخوخة والموت منذ 40

عاماً من قبل الدكتور وينهام هارمان من جامعة نبراسكا، وفي ذلك الحين لم تلق تلك النظرية الاهتمام الكافي، ولكن ظل الأمر حتى العقد الماضي عندما بدأ عدد من العلماء تجاربهم حول منع الشيخوخة، فقد أدت تلك التجارب إلى نتائج مؤيدة لنظرية الدكتور وينهام.

أما سبب عدم الكشف عن هذه العناصر من قبل فقد يعزى إلى نوع من التحفظ يمارس في الأوساط الطبية بالنسبة للمكتشفات الجديدة حتى تصبح الأمور مؤكدة ودون أي نواحٍ مشكوك فيها، ولا تعلن للعامة إلا بعد التأكد 100٪ من صحتها، وفي هذه الأثناء يظل الناس يصابون بالشيخوخة والضعف والأمراض المختلفة بسبب قلة المعلومات المتوفرة لديهم.

إننا على يقين الآن من أن البعض قد سمع بالجزيئات السلبية الطليقة ومضادات التأكسد، إن هذه المواد (الجزيئات السلبية الطليقة) التي تملأ جسمك كل يوم يمكنها أن تعطيك الحياة أو تحرمك منها، إذ إن لها تلك الأهمية بالفعل، وفي الواقع فإنها في مركز جوهري من حيث سنك الذي بلغته ومدة حياتك والحالة الصحية التي تتمتع بها طوال حياتك.

يجب أن تفكر بالجزيئات السلبية الطليقة على أنها مثل الغزاة والأعداء قد تتلف أو تدمر خلاياك أو تحولها إلى عناصر غير صحية، والآن فكر في مضادات التأكسد وكأنها فرسان تطارد هذا العدو لتحييده وإنقاذك، أو في مثل هذه الحالة المحافظة على الخلايا التي تشكل أعضاء جسمك.

والحقيقة أنه، بينما لا تتوفر لديك سوى سيطرة قليلة جداً على الجزيئات السلبية الطليقة، فإن لديك سيطرة كبيرة على مضادات التأكسد وهي عبارة عن مجموعة خاصة من الفيتامينات والمعادن التي يمكن أن تحول دون

تعرضك للأمراض التي قد تصاحبك طوال حياتك.

ولكن و قبل أن نزودك بكيفية منع وتقييد الجزيئات السلبية الطليقة، فإنك بحاجة لأن تفهم ماهية هذه العناصر الكيماوية وكيف تقوم بعملها الشرير، فكلما ازداد فهمك لهذا الموضوع، كلما أصبح واضحاً السبب الذي يجعل الجزيئات السلبية الطليقة قادرة على التسبب بأمراض مزمنة وأمراض الشيخوخة، وسبب أهمية وقف عملها ضد خلايا جسمك.

فهي عبارة عن جزيء أكسجين خطر وغير مستقر، وكل جزيء منها له إلكترون منفرد، أي قسم من الجزيء مشحون كهربائياً وبحالة جوع لكي يصبح وحدة متكاملة ومستقرة، ولكي يتحقق هذا الهدف فإن الجزيئات السلبية الطليقة تستمر في البحث والتدمير وأخذ الإليكترونات من الجزيئات المستقرة الأخرى، والتي تصبح بدورها غير مستقرة وذات رد فعل عالٍ، بحيث تبدأ بسلسلة من ردود الأفعال المدمرة، ومع مرور الوقت يصبح هذا الكم المتراكم من الجزيئات السلبية الطليقة في داخل خلاياك ما يعتقده الكثير من المختصين على أنه السبب الأساسي لجميع الأمراض المزمنة وعلامات الشيخوخة والهرم وأورام السرطان.

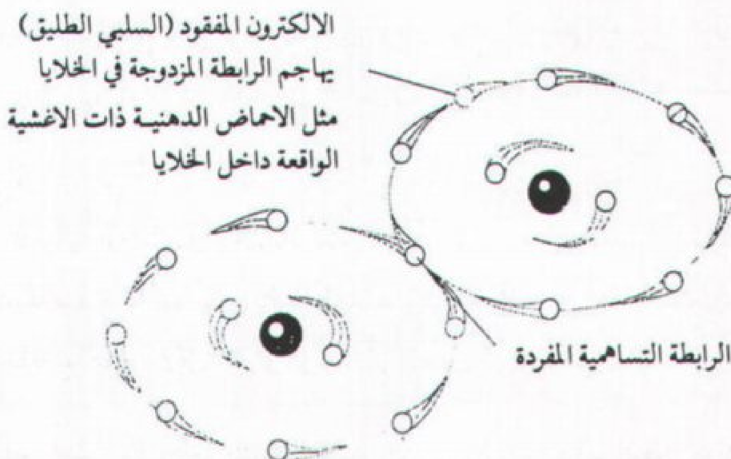
والمشكلة تكمن في أن الجزيء السلبي الطليق ليس شيئاً عضوياً مثل الفيروس أو البكتيريا، بل إنه أصغر من ذلك، فهو عبارة عن جزيء متناهٍ في الصغر، ولتخيل مدى صغره فإننا نوضح أن الفيروسات والبكتيريا وجميع الخلايا في جسمك تتكون من جزيئات، وتكمن الخطورة في هذه الناحية بأن جسمك مليء بمئات الملايين منها والتي تهاجم الخلايا السليمة.

وتنشأ الجزيئات السلبية الطليقة كأحد مشتقات الأيض الأساسي العادي،

الأطعمة المقلية، الكحول، التبغ، الزيوت المغلية والملوثات البيئية.

وقد وجد الدكتور إيرل بي بندنت من كلية الطب في جامعة واشنطن بأن الجزيئات السلبية الطليقة التي تأتي من النظام الغذائي، هي العامل الضار

سوبر اكسيد (السلبيات الطليقة)



يستخدم السلبي السوبر لتوضيح الطبيعة التركيبية لهذا العنصر وفي هذا المثال هناك رابطة تساهمية والكترون مفقود

الأول بالنسبة للشرايين، ويأتي الكولسترول بالدرجه الثانية.

أما الفيتامينات وبعض العناصر المعدنية وخاصة الفيتامينات المضادة للتأكسد مثل فيتامين ج، هـ والبيتا كاروتين فتعتبرمن أفضل أشكال الحماية ضد الجزيئات السلبية الطليقة، ويؤمن العديد من العلماء اليوم بأن العناصر

المضادة للتأكسد يجب أن تكون ضمن النظام الغذائي اليومي.

إن الجزيئات السلبية الطليقة يمكنها أن تغير بشكل سلبي ما يسمى بخارطة الجينات الخاصة بك وتؤدي إلى تكاثر بالخلايا بحيث يصل الأمر إلى الإصابة بالسرطان، كما تستطيع أن تعمل على تكثيف دهون الدم بحيث تلتصق بجدران الشرايين، وحتى تلك التجاعيد حول عينيك يمكن أن تعزى للجزيئات السلبية الطليقة (Free Radicals)، لأنها تسبب الفقدان التدريجي للكولاجين الذي له الفضل في المحافظة على مرونة البشرة ومظهرها الشاب.

ولكن ينبغي أن لا تتقهقر أعضاء جسمك بطريقة سريعة إلى أمراض القلب والتهاب المفاصل والمياه السوداء أو السرطان عندما تقترب من السن المتقدمة وإذا لم يكن باستطاعتك وقف الانحدار نحو الشيخوخة، فإنك تستطيع على الأقل أن تؤخرها لكي تصل إليها ببطيء.

فكما أسلفنا فإن الجزيئات السلبية عندما تهاجم خلايا الجسم الداخلية تعمل على إتلاف للكولاجين الضروري لصحة الجلد وأيضاً العيون، بحيث تصاب بالمياه الكدرة، ويمكن أن تتخيل الأثر الإتلافي للجزيئات السلبية إذا قطعت تفاحة من النصف، فإن الجزء المعرض للهواء سرعان ما يتحول إلى اللون البني، إن ما تشاهده هنا هو أن الجزيئات السلبية بدأت بتغيير التركيب الجزيئي للفاكهة عن طريق سرقة الإلكترونات من الجزيئات السليمة، ولكن إذا وضعت عصير الليمون (الغني بفيتامين ج) على أسطح التفاحة المقطوعة فإنك تعمل على تحييد العملية أو إبطائها.

إن كل خلية منفردة في أجسامنا يتم مهاجمتها بما يعادل 100,000 من

الجزيئات السلبية الطليقة، وتتعرض بالإضافة إلى ذلك لأكثر من 500,000 من الجزيئات الأخرى غالباً لأسباب ناتجة عن التلوث في بيئتنا، وإن هذه الهجمات اليومية المتكررة سوف تؤثر إلى حد بعيد على حياتك وصحتك، ولكي تدرك مدى هذا التأثير تخيل الماء غير الضار الذي تتساقط قطراته باستمرار على قطعة من الحجر الصلب، فسوف ترى في النهاية أنها تتلف أو يتغير تركيبها.

فعلى الرغم من أن الأكسجين ضروري للحياة ويعتبر وقود الخلايا الحية ولا يستطيع الجسم أن يعمل بدونه، إلا أن الأكسجين المدعم للحياة ينتج الجزيئات السلبية التي تدمر الخلايا، ولكن كل عضو في الإنسان يعتمد على الأكسجين لديه نظام داخلي يقاوم الضرر الذي يحدثه الأكسجين من خلال الجزيئات السلبية على قدر معين.

العلاقة بين الجزيئات السلبية الطليقة وبعض الأمراض:

والآن دعنا نستعرض بعض الأمراض التي لا تصيب الإنسان فقط بل تجعل حياته الصحية مؤلمة، ولنرى ما تقوله الأبحاث العلمية عن الجزيئات السلبية الطليقة:

- **أمراض القلب :**

الأبحاث تثبت الآن بأن الجزيئات السلبية الطليقة تهاجم الكولسترول الضار LDL وتؤكسده بشكل يجعله يلحق الضرر بالطبقة المبطنة للشرايين التاجية، وكرد فعل لذلك ينتج الجسم طبقة تحمي الجدار الداخلي للشرايين عن طريق تشكيل أجسام دهنيه تؤدي إلى تضييق الشرايين وفي النهاية تؤدي إلى

أمراض القلب.

- الجلطة:

إن نفس الطبقة التي ينتجها الجسم كرد فعل لحماية الشرايين التاجية تتشكل أيضاً في أجزاء أخرى من الجسم، وتؤدي بالتالي إلى الإصابة بالجلطة.

- السرطان:

يدرك العلماء بأن الجزيئات السلبية الطليقة تستطيع أن تغير التشكل الداخلي للخلايا (D.N.A) بحيث تحولها من خلايا سليمة إلى خلايا سرطانية، فعندما يقوم جسمك بإنتاج جزيئات طليقة أكثر من قدرة الدفاعات الطبيعية على التعامل معها، فإن بعض الخلايا من الممكن أن تتحول إلى خلايا سرطانية ، كما أن هذه الخلايا تصبح أكثر قدرة على التكاثر والتحول إلى أورام خبيثة، وتم إثبات أن سرطان الصدر والرئة والقولون ينشأ عن إصابات ناتجة عن الجزيئات السلبية الطليقة.

-المياه الكدرة والأعراض الأخرى المرتبطة بالشيخوخة:

على الرغم من عدم وجود دليل قاطع حتى الآن، إلا أن العلماء يعتقدون بأن الجزيئات السلبية مسئولة عن العديد من الأمراض التي كان يعتقد في الماضي بأنها عادية ، وترتبط بعملية الشيخوخة، ومن بين هذه الأعراض المياه الكدرة التي تصيب العيون، التجاعيد وتغير لون الجلد، الشيخوخة المبكرة، التهابات البنكرياس،وأمراض أخرى عديدة.

إن أجسامنا تقاوم الجزيئات السلبية الطليقة بثلاث طرق:

يبدو أن لدينا ثلاثة خطوط دفاعية لمقاومة الجزيئات السلبية:

1 - الخط الدفاعي الأول هو نظام الأنزيمات، إذ إن أجسامنا تحتوي على ثلاثة أنزيمات تعمل كأجسام مضادة.

2 - الخط الدفاعي الثاني مزود بنظام داخلي ينتج الجزيئات البيولوجية التي تعطي إليكترونات للجزيئات المتعطشة لها، وفي هذه العملية يتم التضحية بالخلايا الأقل أهمية وذلك لحماية الخلايا الهامة.

3 - خط الدفاع الثالث يوجد في العناصر الغذائية التي تعمل على تحييد الجزيئات السلبية الطليقة، فمثلا يعمل فيتامين هـ على الإمساك بالجزيئات السلبية وتحييدها بحيث لا تشكل أي ضرر.

وهكذا نلاحظ بأن الجسم يمتلك دفاعات طبيعية ضد الجزيئات السلبية الطليقة ولكن هذه الدفاعات محدودة ، وعندما ينتج الجسم مزيداً من الجزيئات السلبية الطليقة ، وبشكل أكثر مما تستطيع الدفاعات الطبيعية مقاومته (بسبب سوء التغذية، التدخين، أو التعرض لملوثات البيئية...إلخ) فإن هذه الدفاعات تعجز عن القيام بالعمل المناط بها.

لذلك يقترح الباحثون برنامجاً من ثلاثة خطوات لمحاربة الآثار السلبية للجزيئات السلبية الطليقة (Free Radicals)، و تعتبر الفيتامينات المضادة للتأكسد والمعادن خطك الأول للهجوم، أما الخطوة الثانية فهي التحول إلى نظام غذائي غني بالأطعمة الطبيعية التي تحتوي على عناصر عالية من مضادات التأكسد، كما أن إضافة الأعشاب الصحية المضادة للتأكسد إلى نظامك الغذائي سوف تكمل خطتك لوقف تأثير الجزيئات السلبية

الطليقة.

إن الاقتراحات التي نقدمها لك لا تعتبر بعيدة عن الواقع العملي، إذ إنك تستطيع أن تسيطر على الطريقة التي تتقدم بها نحو سن الشيخوخة بإذن الله، وإننا لا نذيع سراً إذا أوضحنا بأن هناك العديد من الدراسات حول منافع مضادات التأكسد وخاصة فيتامين (أ ، ج ، هـ) وبيتا كاروتين والسيلينيوم، وجمعيها أعدت من قبل جامعات رئيسية بالإضافة إلى المعاهد الصحية الأمريكية ونشرت في كبرى المجلات الطبية العريقة، ولكن دعنا نطلع على بعض هذه الاكتشافات :

* دراسة أعدت في جامعة هارفارد أظهرت أن تناول فيتامين هـ لمدة تزيد عن سنتين يمكنها أن تقلل من احتمالات إصابتك بنوبة قلبية إلى النصف تقريباً، لكن الحقيقة الفعلية أن أربعة فقط من كل 100 شخص يتناولون كمية كافية من فيتامين "هـ" والذي يعتبر أحد أهم المضادات الحيوية ، وقد توصلت دراسة شملت (29,584) شخصاً في الصين على أعمار تتراوح من 40 - 69 عاماً إلى نتائج مماثلة.

* كما ثبت أن أولئك الأشخاص الذين يتناولون جرعة يومية من البيتاكاروتين وفيتامين "هـ" والسيلينيوم تقل نسبة الوفيات فيما بينهم بنسبة 9٪ عن أولئك الذين لا يتناولون هذه الإضافات، والجدير بالذكر أن هذه المواد الثلاثة عبارة عن مواد مضادة للتأكسد أيضاً، وفي دراسة أخرى شملت (3,318) صينيا من الذين يشكون من أعراض السرطان، حيث أعطي هؤلاء جرعة يومية من (14) نوعاً من الفيتامينات و (12) نوعاً من المعادن لمدة ستة سنوات، أما النتائج فكانت تراجعاً بنسبة 8٪ في وفيات

السرطان وإنخفاضاً بنسبة 38٪ في الجلطة وأمراض القلب

* معهد السرطان الوطني الأميركي (أن سي آي) وجد أن الأشخاص الذين يتناولون فيتامين هـ يتعرضون لنصف خطورة الإصابة بسرطان الفم والحنجرة من أولئك الذين لا يتناولون هذه الفيتامينات.

* وفي دراسة أخرى لمعهد السرطان الوطني الأمريكي وجد أن الوفيات بسرطان المعدة انخفضت بنسبة (21 بالمائة) في مجموعة من الصينيين الذين يتناولون بيتا كاروتين يومياً .

* وفي دراسة أخرى تم التوصل إلى حقيقة مفادها ، أن أولئك الذين يتناولون فيتامينات متعددة، وهي من النوع الذي يكون فيه كل محتوى غذائي يتراوح حول معدل الجرعة اليومية الموصى بها، فإن ذلك لم يظهر نقصاً في خطورة السرطان، وقد عزى الباحثون ذلك إلى حقيقة أن التحضيرات للفيتامينات اليومية لا تتجاوز في العادة (30) وحدة دولية من فيتامين 'هـ' وهي ببساطة لا تكفي لتوفير وقاية من السرطان، بينما فيتامين 'هـ' المنفرد يحتوي على (400) وحدة دولية أي أكثر بما لا يقل عن (10) مرات من الجرعة الموصى بها.

* وفي دراسة لجامعة تافت أظهرت أن إعطاء مجموعة من كبار السن الأصحاء (800) وحدة دولية من فيتامين هـ يومياً لمدة (30) يوماً تعتبر كافية لتعزيز عدد من وظائف نظام المناعة لديهم.

* و في إحدى الدراسات التي أجراها المركز الطبي في جامعة ساوث ويسترن تكساس في دالاس، أعطى الدكتور أشوارلال جيلال (24) شخصاً

من الأصحاء (800) وحـدة دوليـة فـي اليـوم مـن فيتـامين "هـ" لمـدة ثلاثـة أشهر، ووجد أن الفيتامين يحافظ بشكل فعّال على عدم تحول كولسترول نوع LDL إلى المستوى الضار، وبمعنى آخر فـإن مضـادات التأكسـد يمكنهـا أن تمنع حدوث تصلب الشرايين، كما درس الدكتور جيلال نوعيـن اخريـن مـن المضـادات الحيويـة، وهمـا فيتـامين "ج" وبيتـا كـاروتين للتـأكد فيمـا إذا كانـا يزيدان من الحماية التي يوفرها فيتامين "هـ"، وقد وجد أن هذيـن العنصريـن إذا ما تم تناولهما مع فيتامين "هـ" يؤديان إلى حماية كاملة ضد عملية تأكسـد LDL.

* لقد استطاع الباحثون إثبات أن الذين يتناولون الجزر (5 قطع أو أكثر) أسبوعياً تقل لديهم خطورة الإصابة بالجلطة بنسبة 68٪ عن أولئك الذيـن لا يتنـاولون شيئاً علـى مـدى شـهر كـامل، كمـا أن الأشـخاص الذيـن يتنـاولون السبانخ يومياً تقل لديهم خطورة الإصابة بأمراض القلب بنسبة 43٪ مقارنـة بأولئك الذين يتناولون الخضروات مرة واحدة في الشهر أو أقل من ذلك.

* باحثين كنديين من جامعة ويسترن أونتاريو اكتشفوا بأن الأشخاص الذيـن يتناولون فيتامين ج و هـ لديهم خطورة منخفضـة مـن حيـث الإصابـة بالمياه السوداء وذلك بنسبة 50 ٪ على الأقل .

- مجموعـة مـن كبـار السـن، الذيـن أعطـوا (400) ميلليغـرام يوميـاً مـن فيتـامين ج مـع فيتـامين هـ أظهـروا زيـادة رئيسـية فـي العديـد مـن الأجـزاء الأخرى من جهازهم المنـاعي، كمـا ظهـر أن حوالـي 25٪ مـن كبـار السـن يستهلكون أقل من 50٪ من الجرعـة الموصـى بهـا لفيتـامين هـ، وهـو أحـد أفضل المواد المضادة للتأكسد، إذن فمن الممكـن أن يكـون هـذا هـو السـبب

الذي يؤدي إلى إصابة كبار السن بالعديد من الأمراض المزمنة.

وعلى مدى العقود السابقة تزايدت الدلائل الواضحة على قوة مضادات التأكسد في منع الإصابة بالسرطان ، وأمراض القلب، وألم المفاصل والأمراض الأخرى.

ولكن وعلى الرغم من هذه الأدلة الواضحة على قوة مضادات التأكسد فإن الطب التقليدي يستمر بالثبات على رأيه بأنه لا توجد هناك نافورة للشباب المتجدد، ولكننا نقول لك بأن هذه النافورة موجودة وتتدفق بالفيتامينات من مضادات التأكسد والمعادن.

الطرق المثلى لمكافحة الجزيئات السلبية الطليقة.

الجزء الأول:

عن طريق تزويد جسمك بكميات مناسبة من مضادات التأكسد فإنك تقوم بخطوة هامة وواعية نحو ضبط ومراقبة صحتك ومعيشتك، ولكي تظل في صحة جيدة بقية حياتك . وفيما يلي التوصيات التي نقدمها لك للحصول على أكبر قدر من الصحة وطول العمر:

- فيتامين (أ): من (5000) لغاية (10, 000) وحدة دولية يومياً ، ولكن ليس أكثر من هذه الجرعة، فلقد أظهر فيتامين (أ) خصائص ملحوظة في قدرته على تحقيق الشفاء، ولكن قد تكون له آثار ضارة في الجرعات العالية، لذلك فمن الضروري أن تظل ضمن هذه الحدود.
- بيتا كاروتين: 12, 000 - 25, 000 وحدة دولية يومياً .

- فيتامين (هـ): ما بين (400 - 800) وحدة دولية يومياً، ولقد أظهرت الدراسات بأن فيتامين (هـ) يعتبر مأموناً ولا يسبب مضاعفات جانبية في الجرعات التي تصل إلى (1200) وحدة دولية يومياً .

- فيتامين (ج): ما بين (500 - 2, 000) ميلليغرام يومياً ، هناك جدل مستمر حالياً حول الجرعة القصوى من فيتامين (ج)، إذ يعتقد البعض بأن تناول كميات كبيرة بشكل روتيني قد يكون له أثر سلبي على جهاز المناعة، أما البعض الآخر مثل الباحث لينوس بولينغ فيقول بأنك يجب أن تتناول (20, 000) ميليغرام يومياً ولغاية (50, 000) ميليغرام يومياً عندما تكون مصاباً بمرض خطير مثل السرطان، وعلى الرغم من أن فيتامين (ج) لا يعتبر ساماً بطبيعته، إلا أنك إذا ما تناولته بكميات كبيرة ولمدة طويلة فسوف تلاحظ ازدياداً في انتفاخ البطن والإسهال، فإذا حدث ذلك معك توقف عن تناوله إلى أن تزول هذه الأعراض.

أما بالنسبة للمعادن والأحماض الأمينية والأنزيمات، فيمكنك تناول (200) ميكروغرام من السيلنيوم ، (40 - 100) ميلليغرام من الفلوتاثيون ، (30 - 100) ملغم من البايكنوجينول، و(30-120) ميلليغرام من الإنزيم المشترك كيو - 10.

علماً بأن معدن السيلنيوم يعتبر هاماً جداً ، حيث أنه يلعب دوراً رئيسياً في منع الأمراض، وقد ثبت أن الأشخاص الذين يعيشون في مناطق لا تحتوي تربتها على السيلنيوم، معرضون أكثر للإصابة بالأمراض . وفي جنوب ولاية داكوتا حيث نسبة السيلنيوم في التربة عالية، تتميز المنطقة بأقل الإصابات بالسرطان.

الجزء الثاني :

إن الخطوة الثانية من برنامجنا لمحاربة الجزيئـات السلبية الطليقـة يتضمن اختيارك للأطعمة الملائمة، ونعني بذلك تلك التي تحتوي علـى نسبة عاليـة من الأليـاف ونسبة منخفضـة من الدهون والكولسترول، كما أنهـا غنيـة بالكربوهيدرات المعقدة و يجب كذلك أن تغير نظامك الغذائي بحيث لا يشمل فقط الفيتامينات والمعادن الضرورية للصحة، ولكن أيضاً لتزويد جسمك مـن مضـادات التأكسـد وكذلـك "الفيتوكيميكـالز" (PHYTOCHEMICALS) التي توجد في بعض الأغذية، وهي عبارة عن مواد معقدة مثل سالفورفان (الذي يوجد في البروكولي) والذي يزيل العناصر السرطانية من الخلايا.

تناول هذه الأطعمة جنباً إلى جنب مع إضافات الفيتامينات الأخـرى، وسوف تعمل بهذه الطريقة على مساعدة جسمك لبناء جدار واقٍ ضد خطـر هجمات الجزيئات السلبية الطليقة ، كما وإن الخضروات والفواكه والحبوب والبصل والثوم تبعد شبح السرطان عن طريق توفير أكبر قدر من الأجسـام المضـادة الطبيعية.

ونعرض فيما يلي قائمة من الأطعمـة (دون ترتيب معين) والتـي تعتبر مصادر جيدة لفيتامين (ج) و (هـ) وبيتا كاروتين والسيلينيوم ، وهي الأغذيـة ذات الخصائص العالية كمضادات للتأكسد، ولكن عليك أن تتوخى الحذر من حيث إنه على الرغم من أن بعض الزيـوت غنيـة بفيتـامين هـ، فـإن ذلـك لا يعني إعطاء ضوء أخضر لك لتضع الكثير من الزيوت الدهنيـة فـي نظـامك الغذائي، ولكي تحصل على فيتامين هـ الذي تحتاج إليه فإن عليك أن تتنـاول الكثير من الزيوت التي ستكون جيدة صحيـاً بالنسبة لـك،لذلـك احصـل علـى

فيتامين هـ من مصادر غذائية أخرى والمذكورة أدناه (وأيضاً من برنامجك الإضافي المنتظم).

أفضل مصادر فيتامين ج من الأطعمة:-

- الحمضيات (البرتقال، الجريب فروت)، الكرنب، القرنبيط، الزهرة، الفراولة، البطاطا، الطماطم، البطاطا الحلوة، السبانخ، الورقيات، البطيخ، الباباي، الفلفل الحلو.

أفضل مصادر بيتا كاروتين من الأطعمة:-

- الشمام، الجزر،، المشمش، المانجا، البرتقال، النيكتارين، الدراق، الباباي، القرنبيط، اليقطين، البطاطا الحلوة.

أفضل مصادر فيتامين هـ من الأطعمة :-

- الحبوب، الورقيات الخضراء، الحنطة، الزيوت النباتية، بذور عباد الشمس، المكسرات (اللوز، البندق، الفول السوداني).

أفضل مصادر السيلينيوم من الأطعمة:-

- الحنطة، القرنبيط، البصل، الملفوف، الحبوب، الذرة، الثوم، الخيار، نخالة القمح.

والآن نأتي إلى ناحية أخرى، ونعني بذلك النظام الغذائي (الحميه)، ولكننا لا نعني أن تتبع الرجيم أو على الأقل ليس بالمعنى الحرفي لهذه الكلمة، إننا نقصد أن تمارس عادات غذائية صحية، وهناك فرق كبير بين الحالتين.

فكما تعلمون بأن الأسباب الرئيسية للوفيات في عصرنا الحاضر تتمثل في أمراض القلب والسرطان، ووفقاً لبعض التقديرات فإن ثلث أو نصف هذه الوفيات تتعلق بالنظام الغذائي، إذ إنهم في الدول الغربية يعانون مما يسمى " بكثرة المتلازمات " لأنهم يأكلون كثيراً من اللحم والجبن والدهون، أما الأغذية التي يجب عليهم أن يأكلوها فإنهم يقومون بإطعامها لمواشيهم، مثل: الحبوب والفواكه والخضروات، وقد ربطت الدراسات بين الاستهلاك الكثيف لهذه الأنواع من الأغذية وبين مخاطر أمراض القلب وسرطان الثدي وأمراض الكلى والقولون وسرطان البروستاتا، ولا يخفى على القارئ من أننا بدأنا باتباع خطى الدول الغربية بخصوص عاداتهم الصحية.

وعن طريق إجراء بعض التقييمات البسيطة فإن غالبيتنا يتناول ضعف كمية البروتين الموصى بها يومياً ، علماً بأن الكميات الزائدة من البروتين تضع عبئاً إضافياً على الكلى والكبد وتحث الكلى على إفراز الكالسيوم الذي يؤدي نقصه إلى مرض لين العظام، لذلك يجب أن تفكر بتخفيض اللحم إلى وجبة واحدة يومياً ، أو ألا تأكل اللحم مرة واحدة في الأسبوع ، وبعد أن تعتاد على ذلك جرب أن تخفض هذه الوجبة إلى مرتين أسبوعياً ، وبالرغم من أن تناول المنتجات الحيوانية يرتبط بشكل كبير بمخاطر الوفيات بسبب النوبات القلبية والسرطان، إلا أن القليل منهم يقومون بإجراء التغييرات الضرورية على أنظمتهم الغذائية، كما أن العديد من الناس لا يقومون بأي جهد لتحسين عاداتهم الغذائية.

وفي الحقيقة فإن هذا الأمر ليس من الصعب فهمه، ففي عام 1990م أجرى المعهد الوطني الأميركي للقلب والرئة والدم (4000) مكالمة مع مختلف الفئات من الناس لإيجاد ما يعرفونه عن الكولسترول وفيما إذا كانوا يقومون

بتغيير أنظمتهم الغذائية لمنع أمراض القلب، وقد توصلت الدراسة إلى أن الكثير يعرفون مخاطر الكولسترول، بل إنهم أيضاً قاموا بإجراء فحوصات لمستويات الكولسترول لديهم خلال السنة، ولكنهم على الرغم من ذلك لم يقوموا بتغيير عاداتهم الغذائية.

إذا تحدثنا عن الصين نجد أن القليل من الناس يعانون من أمراض القلب هناك، إذ إن نسبة الكولسترول المرتفعة عندهم (165) تعتبر النسبة المنخفضة في أميركا، كما أن معدل الوفيات الناتجة عن أمراض سرطان الثدي والقولون والرئتين تعتبر أقل من الولايات المتحدة الأميركية، فياترى ما هو السبب في ذلك ؟ في الحقيقة إن الأمر متعلق بالدهون ، فالصينيون لا يأكلون كثيراً منها ، ولا تزيد نسبة الدهون التي يتناولونها عن 15 ٪ من السعرات اليومية، بينما تشكل الدهون (40 ٪) من معظم الأغذية في الغرب.

إن إحدى أفضل الطرق لتخفيض الدهون من نظامك الغذائي هي تخفيض كمية اللحوم ومنتجات الألبان التي تحتوي على الدهون المشبعة، لأن الدهون المشبعة تتحول إلى كولسترول في مجرى الدم، كما أن دراسة أجريت مؤخراً أثبتت أن الاستهلاك العالي للمرجرين قد يؤدي إلى الإصابة بالنوبات القلبية ، وخاصة لدى النساء، ولكن وجد أن الدهون الأحادية غير المشبعة تؤدي إلى تخفيض الكولسترول الضار دون أن تؤثر على الكولسترول النافع.

ولكي تشعر بالصحة الدائمة ولتستطيع التخطيط لنظامك الغذائي اتبع الوصفة التالية التي اتبعها شخصياً الدكتور روبرت ويليكس لأكثر من عشرة

سنوات:-

نصائح للوجبات ذات الدهون المنخفضة:-

1- تحول إلى اللحوم ذات الدهون المنخفضة مثل الدواجن(بدون جلد) والسمك.

2- اجعل من عادتك أن تتناول غداء بحرياً في بعض الأحيان.

3- تناول الأجبان ذات الدهون المنخفضة.

4- أضف زيت الزيتون إلى الزيوت النباتية الأولى.

5- لا تأكل الجبن أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع.

6- استخدم زلال البيض.

7 - قم بتبريد مرقة اللحم أو الدواجن إلى أن يصبح الدهن صلباً بحيث يمكن إزالته.

8- تجنب الأغذية التي تحتوي على جوز الهند، وزيت النخيل.

9- تناول طعاماً غنياً بالدهون مرة واحدة أسبوعيا.

10- لا تحاول تناول جميع هذه الأغذية مرة واحدة فإنك ستجد نفسك غارقاً في عادات غير منتظمة وغير صحية.

11- التزم ببرنامج حركي 3مرات أسبوعياً ولمدة 30 دقيقة.

وعموماً حتى لو كنت من أولئك الأشخاص الذين يعيشون ليأكلوا بدلاً من أن يأكلوا ليعيشوا، فإننا نعتقد بأنك سوف تكون سعيداً بمدى سهولة ومرونة خطتنا الغذائية الشهية التي تهدف إلى إطالة حياتك وحيويتك، فلا يوجد إحصاء للسعرات الحرارية ولا مقادير معينة من الطعام أو وجبات خاصة، ولن نقول لك امتنع عن تناول أي شيء، إذ إن هذه الأنواع من الأنظمة الغذائية القاسية مصيرها الفشل، وكل ما سنقدمه إليك هي ستة نصائح غذائية بسيطة:-

1- تناول (8-10) أكواب من الماء يومياً.

2- تناول (3 إلى 5) ثمار فاكهة كاملة يومياً.

3- تناول 4 أنواع مختلفة من الخضروات الطازجة يومياً.

4- تناول 3 شرائح من خبز القمح يومياً.

5- تناول طبقاً واحداً على الأقل من الأرز الأسمر، أو البطاطا أو المعكرونة يومياً.

6- تقيد قدر المستطاع بنظام تمازج (ترابط) الأغذية والذي تم ذكره بالفصل الثاني.

إن نصائحنا هذه تضمن حصولك على ما يلي :

- غالبية الوحدات اليومية الموصى بها من الفيتامينات والمعادن.
- (25 إلى 30) جراماً من الألياف.

- المقادير التي تستطيع الحصول عليها طبيعياً من مضادات التأكسد من خلال الأطعمة التي تتناولها.

كما أنك إذا اتبعت نصائحنا الغذائية بدقة فسوف تشعر دائماً بالامتلاء بحيث لا يتبقى لديك سوى مجال قليل للأطعمة الأقل فائدة صحية ، والتي اعتدت أن تتناولها حتى الآن.

فلقد أظهرت الدراسات بأن الأغذية الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضروات تملأ جسمك بالصحة ولكنها لن تؤدي إلى الترهل، وفي الحقيقة فإن الألياف تقوم بحرق السعرات الحرارية.

و أظهرت دراسة أخرى في هذا الصدد بأن الأشخاص الذين يأكلون الكثير من الأغذية الغنية بالألياف يأكلون فقط نصف الكمية التي يأكلها الأشخاص الذين يتناولون أطعمة ذات ألياف منخفضة.

وفي سياق موضوعنا هذا يسرنا أن نتطرق إلى العنصر " أكس ":-

لا يزال العلماء غير متأكدين من المحتوى الدقيق للنبات الذي يوفر لنا الحماية سواء كان من الفيتامينات أو المعادن، فقد استطاع العلماء الألمان مثلا عزل إنزيم معين، وعندما استخدموا ذلك الإنزيم الذي وجد في بعض الخضروات الورقية والقرنبيط في أنبوب اختبار، وجدوا أنه يستطيع منع نمو أوعية دموية جديدة تغذي الأورام الخبيثة وتمنعها من غزو الدم والجهاز الليمفاوي، وفي التجارب المخبرية وجد أن هذا الأنزيم يمنع تكاثر الخلايا السرطانية، وكما ترى فإن هذه معلومات مذهلة ولكن لا يوجد مصدر ينشرها للعامة، وبالمثل فقد وجد الباحثون بأن البكتين الذي يتواجد بكثرة في

التفاح والحمضيات والموز والكمثرى والجزر والفاصوليا الجافة يخفض من احتمالات الإصابة بسرطان القولون في الفئران التي تم تعريضها لمواد كيماوية تسبب السرطان، وقد عمل هذا العنصر على تخفيض الكولسترول.

-وفيما يلي بعض العناصر المفيدة جداً لصحتك:

- **الإسوفلافون:** ويوجد في فول الصويا و يحمي الأوعية الدموية من تكون الأورام و منع نموها.

- **لايكوبين:** يوجد في الطماطم، إن هذه المادة المضادة للتأكسد يمكنها أن تمنع أمراض القلب و السرطان.

- **الأليستين:** وتوجد في الثوم وتساعد الكبد على طرد المركبات الغريبة وتقوية جهاز المناعة.

- **حمض اللاحيك:** ويوجد في التوت، ويمنع نشاط الكيماويات السامة التي تدمر الخلايا السليمة.

- **حمض التنيك:** ويوجد في الشاي الأخضر ويساعد على تخفيض ضغط الدم وتخفيض الكولسترول و تخفيض مخاطر سرطان المريء.

- **جلوكارتيس:** يوجد في التفاح ويساعد الجسم على التخلص من هرمونات الستيرويد التي ترتبط بسرطان الثدي.

بعض التحذيرات التي ينبغي مراعاتها

عند اتباعك لإرشاداتنا الغذائية الصحية نرجو أن تضع في ذهنك عدة أمور، أولاً أكواب الماء يجب أن تكون من الماء النقي ومن (8 - 10) أكواب، فإذا أردت أن تضع الشاي مثلاً فإن ذلك ممكن، ولكنها لن تعتبر جزءاً من كمية الماء التي يجب أن تستهلكها لذلك اليوم، ونفس القول ينطبق على كوب القهوة في الصباح، ولكن لا تسألنا إذا كانت الصودا تعتبر بديلاً عن الماء، فإنها ليست كذلك فطالما أن المادة أصبحت مكربنة فإنها تعتبر قد تغيرت فالماء هو الماء فقط.

بالنسبة للسلطة مثلاً فإن المختصين لا يعتبرونها خضروات، لأن غالبية الناس يعدون السلطة مع كثير من الخس وقليل من الخضروات الهامة مثل الجزر والطماطم والزهرة والفلفل والقرنبيط، ولكن إذا أعددت سلطتك بطريقة أخرى بحيث تبدأ بالجزر والقرنبيط والزهرة ثم قليلا من الخس فإن ذلك أمر مختلف ويمكن اعتبارها جزءاً من حصتك اليومية من الخضروات.

متى يكون الغذاء صحياً أكثر ؟

إن من المهم أيضاً أن تفكر بالطعام الذي تتناوله من حيث علاقته بالطبيعة، وبمعنى آخر فإن أكثر الأطعمة صحة هي تلك القريبة من المصادر الطبيعية، فمثلاً برتقالة كاملة تعتبر أفضل من عصير البرتقال، وحفنة من الفول السوداني أفضل من زبده الفول السوداني، والبطاطا الحلوة أفضل لك من فطيرة البطاطا الحلوة أو الحلويات التي تحتوي على البطاطا.

الجزء الثالث:

الأعشاب المفيدة سلاح هام في معركتك ضد الجزيئات السلبية الطليقة ' Free Radicals .

قد تدهش إذاعلمت بأن الكثير من الأعشاب التي قد تستخدمها في الطهي لأنك تفضل نكهتها ورائحتها التي تضاف إلى الطعام، قد ثبت من الناحية العلمية على أنها تحتوي على الكثير من خصائص مضادات التأكسد، وبطريقة ضمنية فقد تكون عملت على تعزيز مستوى الوقاية من الأمراض دون أن تدرك ذلك.



ولكن يجب أن نحذرك بأنه عند استخدام الأعشاب كمضادات حيوية، فإن الأمر لا يبدو بالبساطة التي قد تظنها، إذ إن هناك عدداً كبيراً من الأعشاب المتوفرة ولكن استخدامها بشكل يضمن الحصول على فائدتها الطبية يجب أن يتم بعد استشارة أشخاص من ذوي الخبره والاختصاص في هذا المجال.

ولكن المشكلة تكمن في أن المعلومات المتعلقة بهذه الأعشاب غالباً ما تكون مبهمة ومتناقضة، وعلى الرغم من أن الأعشاب قد استخدمت لقرون طويلة في الحضارات الصينية والهندية، لكنها لا تزال بحاجة لمزيد من الاهتمام في المؤسسات الطبية الأميركية، فالمعلومات عن الأعشاب لا تدرس في الكليات الطبية أو حتى في كلية الصيدلة بأميركا.

بالإضافة إلى ذلك لا توجد حوافز في الولايات المتحدة لدراسة المنافع المحتملة للأعشاب الطبية، وفي حديث أجري مؤخراً مع فارو ميكور البروفيسور في الصيدلة في جامعة بوردو " ويست لافاييت " ولاية إنديانا، أكد كل ما لدينا من قناعات سابقة عن هذا الموضوع، حيث قال:" في هذا القرن لكي تثبت الفائدة الطبية لأحد الأعشاب أو لكي تقدم طلباً علاجياً بشأنه يجب أن تنفق حوالي (350) مليون دولار على الأبحاث الخاصة به"، وعلى الرغم من ذلك يظل الاحتمال قليلاً بالحصول على براءة اختراع على المنتج الذي يكون قد مضى على استخدامه حوالي 1000 سنة، كما أن الشركة الصيدلانية التي قد تثبت أن نوعاً معيناً من الأعشاب له منافع طبية قد لا تتوفر لها حقوق في تسويقه، وبالتالي فلن تكون قادرة على تحقيق أرباح.

وبمعنى آخر فإن مجال الأعشاب يصعب تحقيق الأرباح من خلاله، ولذلك

إن أردت معرفة كيفية استخدامها لمساعدتك على أن تتمتع بالصحة وطول العمر فيجب أن تبحث عن مصادر معلومات خاصة بك، دون انتظار أبحاث تقوم بها شركات الأدوية.

ولا يخفى عليكم أن هناك الكثير من الأمور التي يمكننا تعلمها من الحضارات الأخرى عن الصحة والعناية الطبية. والطريف في الأمر أن العديد من الأدوية الرئيسية والأساليب الجراحية التي يستند إليها الأطباء الغربيون في معالجة مرضاهم ، لها أصول في التقاليد الشرقية:-

- فقد ابتكر العلماء في معهد جونز هوبكنز بأميركا بخاخاً للأنف يحتوي على الفلفل لمعالجة التهاب الجيوب الأنفية، ولكن ما لا يعرفه العلماء أن الفلفل كان يستخدم لعلاج حالات التهاب الأنف في الهند وأميركا الجنوبية لقرون طويلة.

- كما أن الثوم استخدم منذ أكثر من (1000) عام في الصين لعلاج أمراض القلب ، وقد اكتشف الطب الغربي مؤخراً بأن الثوم يعتبرعلاجاً جيداً لخفض الكولسترول.

ومؤخراً بدأت هذه الأوساط المتحفظة إدراك المنافع الطبية للأعشاب، ويقوم العلماء الآن برحلات إلى الغابات المطيرة، "إلى الهمالايا وإلى القبائل الهندية في البيرو" لدراسة الطرق القديمة للعلاج بالأعشاب ، والتي لازالت تستخدم حتى الآن لأنها أثبتت جدواها.

ونصل هنا إلى النقطة التي نرغب في تقديم المساعدة بشأنها، فإننا نؤمن بكل تأكيد بمنافع إضافة الأعشاب إلى نظامك الغذائي اليومي إذ إنها تعتبر

مصدرا أساسياً من مضادات التأكسد الحيوية.

ونود هنا مساعدتك في فهم ماهية هذه المنافع وكيفية استخدامها والاستفادة منها .

- ما أفضل أنواع الأعشاب ؟

- ما الأعشاب التي يجب أن تستخدمها بالتحديد ؟

- كيفية الاستخدام الأمثل والآمن للأعشاب .

مع الأخذ بالاعتبار ما تم معرفته حتى الآن. فقد قمنا بتجميع القائمة التالية لبعض الأعشاب التي لها خصائص مضادات التأكسد والموصى باستعمالها من قبل خبراء الأعشاب مثل دكتور هاري شارما (مؤلف كتاب التحرر من الأمراض - 1993 - دار خيدا للنشر) والدكتور جيمس ديوك من وزارة الزراعة الأميركية.

إكليل الجبل (حصى البان - Rosemary):- إن هذا النوع من الأعشاب الذي قيل أنه يعمل على تعزيز الذاكرة قد خضع للدراسة أكثر من أي نوع آخر، ووجد أنه يحتوي على نشاط كامن مضاد للتأكسد، وقد قورنت

فاعليته مع بي أتش ايه وبي أتش تي(BHA &BHT) وهي المواد الحافظة من مضادات التأكسد التي تراها على العديد من بطاقات علب الأغذية.

- 4 mak و5 mak (ماهاريش أمريت كالاش) (ماك) مجموعة

أعشاب الهند، تعتبر من أكثر أنواع الأعشاب المقاومة للجزيئات السلبية الطليقة والتي يمكنك الحصول عليها في وجبة واحدة، كما أن هذه الأعشاب قد أثبتت أهمية متزايدة في تقوية استجابة جهاز المناعة.

- **الترنجان (Lemon Balm)**:- إن هذا الصنف المفضل لدى الدكتور ديوك يحتوي على العديد من مركبات مضادات التأكسد، لذلك نشجعك على تجربة الترنجان وشاي إكليل الجبل.

- **الزعتر (Thyme)**:- شبيه لنبات إكليل الجبل من حيث نشاطه المضاد للتأكسد.

- **المرمية (القصعين - Sage)**:- تستخدم في علاج نزيف اللثة، التهاب الحنجرة، واللوزتين، ويحتوي هذا العشب على مضاد تأكسد قوي.

- **الزنجبيل(Ginger)**:- الأبحاث العلمية أثبتت فائدة الزنجبيل للأمراض المتعلقة بأعضاء الحركة، ولكنه يحتوي أيضاً على مضادين للتأكسد يساعدان على تخفيض الكولسترول ومنع تكدسه في الشرايين.

- **الثوم (Garlic)**:- أثبت أنه فعال في تخفيض مستويات الكولسترول في الدم وتخفيض ضغط الدم، وعلى الرغم من أن أكله بشكل نيء يعتبر أفضل لك، ولكنه يصبح مزعجاً جداً لأولئك الغير محظوظين الذين يقتربون منك بعد ذلك، وبدلاً من ذلك يمكنك تناول كبسولات الثوم المغلفة، وبهذا الشكل فإن الثوم يجتاز المعدة دون هضم ويتحلل في الأمعاء الدقيقة إلى مواد عديمة الرائحة، ولكن يجب أن تتأكد من أنك قد اخترت كبسولات جيده ، إذ إن غالبية الكبسولات الموجودة بالأسواق لا تحتوي إلا على القليل من المواد

الفعالة، وبهذا لن تستطيع الاستفادة من تلك الكبسولات ما لم يكن تفاعل المواد الفعالة يتم داخل المعدة، وليس خلال عملية إعداد الكبسولات والتي يفقدها بعضاً من فاعليتها.

- **الكركم (Turmeric):-** يتميز بقوة كامنة مضادة للتأكسد مثل إكليل الجبل.

- **إخيناسيا (جنس من النباتات القنفذية - Echinacea):-** إن هذا العشب معروف بإثارته لجهاز المناعة وفعال في تخفيف إصابات البرد، ولهذا يفضل تناول هذا العشب في بداية كل فصل شتاء لكي لا نقع ضحايا تلك الجراثيم المزعجة، بالإضافة إلى أن الإخيناسيا تتميز بنشاط مضاد للتأكسد.

- **فطر نوع الشايتاك SHIITAKE**:يقلل من الأعراض الجانبية للأمراض الطرفية والناتجة عن أساليب العلاج الكيماوي.

- **نبات الإستراجلوس ASTRAGULUS**: ينمو في الصين وقد استخدمه الصينيون لقرون عديدة لعلاج العديد من الأمراض بما في ذلك السكري ، وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم،ولكن الأطباء الغربيين لم يعرفوا قيمة هذه الأعشاب ومنافعها إلا منذ فتره وجيزه.

والدراسات الحديثة التي نشرت في المجلات الطبية الصينية أثبتت أن الإستراجلوس يساعد في تنشيط جهاز المناعة، وبذلك يعمل على تعزيز القدرة الطبيعية للجسم لمقاومة الأمراض، بالإضافة إلى ذلك فإن الإستراجلوس يمنع انتشار الأورام السرطانية إلى الأنسجة السليمة، وقد وجد

الدكتور جي. مالفجيت من جامعة تكساس /هيوستون بأن خلاصة هذا النبات ساعدت على استعادة الوظيفة المناعية الطبيعية لدى مرضى السرطان الذين يفتقرون إلى هذه المناعة، وفي الحقيقة فإن بعض المعالجين النباتيين أعطوا هذا العشب إلى المرضى الذين يخضعون للعلاج الكيماوي والإشعاعي.

- **سكيزاندرا SCHIZANDRA**: إن هذا النبات يعتبر ذو قيمه كبيره لدى نساء الصين حيث يعتبر معززاً للقدرة الجنسية ومظاهر الشباب لديهن، كما أن الاعتقاد السائد أن هذا النبات يحفظ جمال المرأة ويعمل كمادة مهدئه وعنصر فعال في زيادة النشاط البدني لمقاومة التعب والإرهاق والإحباط.

- **العكبر PROPOLIS**:وهي عبارة عن مادة راتينجيه شمعية القوام يجنيها النحل من براعم الأشجار ويتصف بخواصه المدعمة لنظام المناعة، ومقاومته للبكتيريا والمواد الملوثة.

- **باو دي أركو (PAU D'ARCO)**: إن لحاء هذه الشجرة التي تنمو في البرازيل له عدة منافع صحية، فقد عرف منذ القدم بفاعليته في علاج فطريات المبيض، وأنواع أخرى من الفطريات، وقد أفادت أبحاث أجريت في معهد الأبحاث الطبي البحري في ميريلاند بأن مادة اللبكول LAPACHOL وهي خلاصه مستخرجه من لحاء الشجرة، أثبتت فاعليتها في مقاومة الأمراض الناتجة عن الإصابات الفطرية، وتخفيض مستويات سكر الدم والتي من الممكن أن تقلل احتمالات الإصابة بالسكري، وكذلك عرف عن هذا النبات أنه مادةً مساعدةً في عملية الهضم.

- **الاستخدام الأمثل والآمن للأعشاب:**

إن الأعشاب هي عبارة عن أغذيه مركزه ذات قدره على التعامل مع

أعراض ومسببات المرض، وكعامل غذائي فإن الأغذية توفر للجسم العناصر الغذائية التي لا يتلقاها في الغالب سواء بسبب سوء النظام الغذائي أو بسبب القصور البيئي في التربة والهواء، وكعلاج طبي فإن الأعشاب تعتبر عناصر موازنة للجسم بحيث تعمل مع وظائف الجسم الأخرى لتؤدي وظيفتها العلاجية.

وإن غالبية الأعشاب مأمونة من حيث تناولها من قبل الإنسان مثلها في ذلك مثل الأغذية الأخرى، إذ لا تنتج عنها أية أعراض جانبيه باعتبارها مواد معالجه طبيعية، ولكن أحياناً قد تظهر أعراض حساسية تجاه غذاء معين، وذلك قد يكون بسبب ضعف جودة النبات نفسه أو يمكن أن يكون قد مزج بأنواع أخرى من المواد الكيماوية، أو إذا ما تم استخدام نباتات غير متوافقة معاً ، أما الوسيلة البسيطة لتجنب أي نتائج سلبيه فهي الاعتدال سواء من ناحية التركيب أو الجرعات.

ومن الحقائق المعروفة أن الأعشاب تؤدي مفعولها بشكل أفضل إذا ما استخدمت بشكل مترابط (IN COMBINATION) عنها بشكل فردي، علاوة على ذلك فإن الأعشاب تؤدي مفعولاً أكبر إذا ما ارتبطت بنظام غذائي طبيعي، وإذا استخدمت بالشكل الصحيح فإن الأعشاب تعمل على زيادة القدرة على التخلص من الفضلات والسموم من أجهزة الجسم المختلفة بطرق طبيعية بسيطة، وبذلك فإن الأعشاب تدعم الطبيعة في عملها ضد الأمراض.

- ولكن الأعشاب لا يجوز أن تؤخذ مثل الفيتامينات، إذ أن الفيتامينات تؤخذ بشكل يومي منتظم لتعويض نواحي القصور في الجسم الناتجة عن

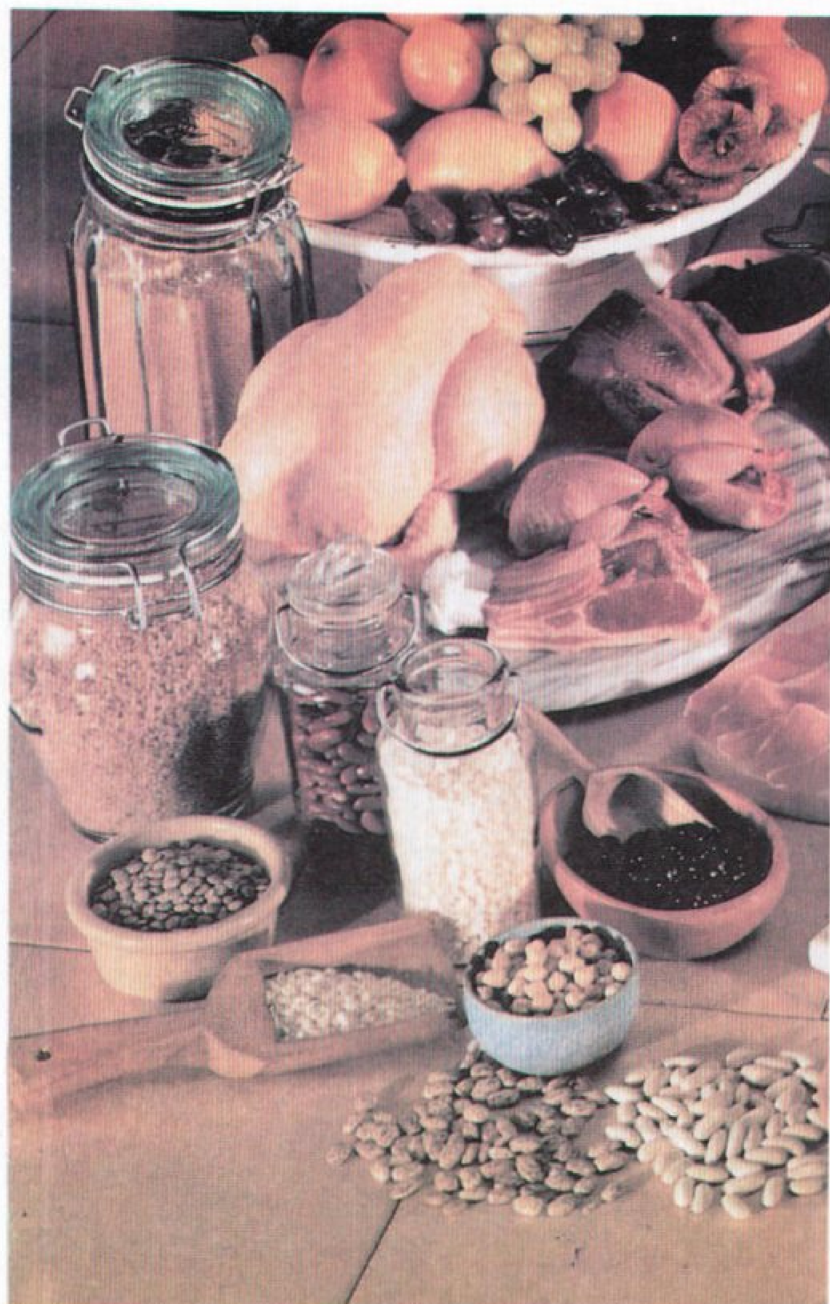
سوء التغذية، ولأن تناول أنواع معينه من الأعشاب على المدى الطويل قد لا يحقق التوازن المطلوب لإمداد الجسم بكافة العناصر الغذائية النافعة.

- إن غالبية أساليب العلاج بالأعشاب تؤخذ وفقاً للحاجه، و تخفض الجرعة أو يتم إيقافها عند تحسن العارض المرضي.

-ينصح بتناول نوع أو نوعين من الأعشاب في نفس الوقت، ويفضل في هذا السياق أن تختار العناصر التي يمكنها أن تتعامل مع أكثر المشاكل المرضية التي تعاني منها، تناول التركيبة العشبية لذلك العارض المرضي، ثم يمكنك تخفيض الجرعة أو تناولها بشكل متناوب على مدى عدة أسابيع لكي تمكن الجسم من استغلال الخواص النافعة للأعشاب بشكل كامل.

-إن فاعلية الأعشاب والجرعات ترتبط أحياناً بوزن الجسم ، وتختلف الجرعات بالطبع حسب الأعمار.

- تعتبر الأعشاب فعالة في بناء وتقوية جهاز المناعة ، ويتصف نظام المناعة بأنه كيان هش جداً ويمكن استحواذه والسيطرة عليه بدلاً من إثارته، ولذلك فهو بحاجة للعناصر الحافزة مثل الأعشاب.



الدليل الكامل لإضافات الفيتامينات والمعادن

إننا نعرف أن الكثير من الناس يحتاجون إلى تدعيم نظامهم الغذائي بالفيتامينات، كما أن هؤلاء الأشخاص تتملكهم الحيرة وعدم الوضوح بالنسبة لنوعية وكمية الفيتامينات التي يتوجب أن يشملها برنامج إضافاتهم، لذلك فإن السؤال المتكرر دائماً :

- كم يجب أن أتناول من كل نوع من الفيتامينات والمعادن ؟

- ما هي أكثر الأوقات ملاءمة لتناول الفيتامينات ؟

-ما الذي أستفيده صحياً من كل نوع منها ؟

- هل هناك فيتامينات ومعادن قد تتفاعل بشكل سيئ مع الأدوية المنتظمة التي أتناولها ؟

-ماذا عن الوحدات الغذائية المعتمدة، فالبعض ينصح بأن أتناول هذه الكمية فقط والبعض الآخر ينصح بزيادتها ؟

نعتقد أن الوحدات الغذائية المعتمدة غير ملائمة خاصة إذا كنت مهتماً في أن تكون الشخص الذي يتمتع بأفضل صحة، كما وأن كمية الفيتامينات والمعادن التي ندرجها في هذا الدليل تتجاوز الوحدات الموصى بها رسمياً.

ولكن ما سبب هذا التناقض ؟

- قبل ما يقارب الخمسين سنة حددت الوحدات الغذائية المعتمدة لإعطاء

الأفراد الحد الأدنى من كميات الغذاء الذي يحتاجون إليه لحمايتهم من الإصابة بأمراض نقص الفيتامينات مثل الإسقربوط والبري بري والبلاجرا وكساح الأطفال، إن هذه الكميات قد صممت لتوفر الحد الأدنى فقط وليس الحد الأعلى والذي يضمن أقصى قدر من الصحة، وتعتبر أمراض القلب والسرطان والضرر الناتج عن الجزيئات السلبية الطليقة أمثلة على بعض الأمراض المزمنة للشيخوخة والتي يمكن مقاومتها ومعالجتها أو على الأقل التخفيف من آثارها عن طريق تناول الفيتامينات والمعادن.

نوعية الإضافات الملائمة لك:

هل أنت مدخن أم شخص تتجنب التمارين ؟هل تتناول الكحول؟

يجب أن تدرك أن الإجابة بنعم على أي من هذه الأسئلة يضعك في موضع الخطر، فإذا كان جسمك يزخر بمستويات متزايدة من الجزيئات السلبية الطليقة، فإن لديك دون شك نقصاً في الفيتامينات والمعادن، أما أولئك الذين يتبعون عادات صحية فيجب ألا يخطئوا في الاعتقاد بأنهم في مأمن، وفي أثناء نشاطات الحياة اليومية تواجهنا الكثير من الملوثات من الهواء ومن ثقب الأوزون أو مبيدات الحشرات.

الطعام ليس غنياً بالكمية الكافية من الفيتامينات:-

إننا لا ندعي أن الإضافات تعالج كل شيء، ولكن على الرغم من ذلك وبسبب التغيرات في نظامنا الغذائي فإن إضافة الفيتامينات لا تعتبر هامة فقط ولكنها أمر ضروري للوصول إلى الصحة الكاملة ، والحقيقة أنك لا تستطيع الحصول على كميات كافية من الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها

من الطعام فقط، إذ إن عليك في هذه الحالة أن تتناول الكثير من السعرات الحرارية يومياً لكي تصل إلى المستوى المقبول.

الفيتامينات ليست متشابهة:

هناك نوعان من الفيتامينات، النوع الأول هو القابل للذوبان في الماء، والنوع الثاني هي الفيتامينات التي تذوب في الدهون، الفيتامينات الذائبة في الماء تظل في جسمك لفترة قصيرة فقط وتشمل فيتامين ب وحمض الفوليك وحمض البانتوثين والبيوتين والكولين وفيتامين ج، وهذه الفيتامينات لا تخزن في الجسم ولكنها تستخدم حالاً بعد هضمها ويجب أن يتم تعويضها بانتظام.

أما الفيتامينات الذائبة في الدهون فتشمل فيتامين أ،د،هـ ، وفتامين ك، وتخزن هذه الفيتامينات عادة في الأنسجة الدهنية لفترات زمنية طويلة كما أن بعض هذه الفيتامينات يخزن في الكبد، وهذا يعني أن هناك بعض المخاطر السمية إذا أخذت جرعات كبيرة جداً تتجاوز الوحدات المعتمدة.

حقيقة النواتج الطبيعية مقابل الصناعية:

الفيتامينات الطبيعية هي التي تستخرج من المواد النباتية أو الحيوانية، ولكن عملية الاستخلاص نفسها غالباً ما تنطوي على طابع صناعي مما يؤدي إلى تركيز أقل مما هو مطلوب، وهذا يعني أنه لا بد من إضافة الفيتامينات المصنعة من أجل تعزيز هذا التركيز للوصول إلى المستويات القياسية، ولكن المشكلة أن الفيتامينات الصناعية غالباً ما تحتوي على قطران الفحم ، وألوان صناعية، ومواد حافظة ، وسكريات ومواد نشوية، لذلك يفضل أن

تركز على الفيتامينات المشتقة من مصادر طبيعية.

الأقراص،الكبسولات،السوائل، النقط أو البلورات:

في محاولاتها من أجل المنافسة لجأت الشركات الصانعة لإضافات الفيتامينات إلى توفير هذه المواد بأشكال عديدة لكي تفي بمتطلبات العدد المتزايد من مستخدميها، وتتوفر هذه الإضافات حالياً بشكل أقراص، كبسولات، سوائل ونقط، ولكن بعض المختصين يفضلون الكبسولات لأنها تمتص بسرعة في المجرى المعوي، وإذا كنت تجد صعوبة في ابتلاعها يمكنك أن تأخذ محتويات الكبسولة وتضعها في العصير أو الماء مما يجعلها أكثر قابلية للهضم.

ويشكو العديد من الأشخاص الذين يبدؤون برنامج الإضافات من التأثيرات الجانبية مثل الإسهال واضطرابات المعدة، لكن هذه الجوانب السلبية ليست ناتجة عن الفيتامينات، ولكن عن المواد التي تستخدم في تعبئتها أو إغلاقها، وغالباً ما تحتوي هذه المواد على اللاكتوز، السكروز، السوربيتول، وألوانا نباتية ، والليسيثين، والخميرة، والنخالة أو شمع النحل.

ولحسن الحظ فإن القوانين الجديدة تتطلب أن يقوم المنتجون بذكر المحتويات غير النشطة لكي تقلل من أي آثار جانبية سلبية، انتبه إلى المحتويات وقم بتغيير نوع الإضافات وتناولها فوراً بعد الوجبات لضمان الامتصاص المناسب.

وفيما يلي وصف موجز لاشكال هذه الإضافات المتوفرة:

- الأقراص:

بشكل عام تعتبر أكثر أنواع الإضافات ثباتاً ويمكنك شراء أقراص لفيتامين واحد أو لعدة فيتامينات.

- الكبسولات:

تحتوي على فيتامينات ذائبة في الدهون وتعتبر الأشكال المثالية للفيتامينات إذا أردت أن تتجنب المذاق المزعج لزيت السمك أو الزيوت النباتية التي يتم من خلالها امتصاص فيتامين أ، د،هـ .

- الكبسولات الزمنية :

الهدف من هذه الكبسولات هو تزويد الفيتامين بكميات صغيرة على مدى 6-8 ساعات يومياً.

- الفيتامينات السائلة:

تعتبر ملائمة للأطفال والكبار الذين يجدون صعوبة في ابتلاع الأقراص، وتوفر مرونة أكبر من حيث الكمية التي تتناولها، ولكن يجب أن تتوخى الحذر، لأن العديد من الفيتامينات السائلة تستخدم الكحول كمواد مذيبة.

- النقط:

تستخدم للأطفال الرضع ، أو الكبار الذين يجدون صعوبة في الهضم.

- البلورات:

وتستخدم للتزود بالكالسيوم والبوتاسيوم أو الصوديوم.

الأوقات الملائمة لتناول الفيتامينات والمعادن:

يتكرر السؤال دائماً حول الأوقات الملائمة لتناول الفيتامينات والمعادن، وبشكل عام يفضل تناول الفيتامينات والمعادن في الصباح مع وجبة الإفطار، حيث إن معظم الإضافات هذه تمتص بشكل أفضل عندما تكون المعدة ممتلئة بالطعام، أما الاستثناء الوحيد فهو الحديد الذي يمتص بشكل أفضل في المعدة الفارغة، كما نوصي أيضاً بأن تؤخذ إضافات الكالسيوم بشكل منفصل عن مضادات التأكسد، لأن كل منها يؤثر على درجة الامتصاص الخاصة بالآخر، وإذا أردت أن تعزز عملية الامتصاص بشكل أكبر، فيمكنك أن تقسم الفيتامينات والمعادن في جرعات صغيرة ، وأن تتناولها مرتين أو ثلاث مرات يومياً مع الوجبات.

مفعول الإضافات:

لسوء الحظ فإن الناس في وقتنا الحاضر لا يفكرون إلا بالإنجازات السريعة والعلاجات المعجزة، ولكن مثل هذه التغيرات الهامة في أسلوب حياتك لا تحدث في ليلة وضحاها، بل يجب أن تنتظر حوالي شهر واحد، وإن لم تظهر آثار إيجابية فقد تحتاج أن تغيير نوعية الإضافات أو الجرعات، وإذا وجدت أنك بحاجة إلى تخفيض جرعتك بسبب بعض الآثار السلبية الجانبية، افعل ذلك تدريجياً إلى أن تختفي الأعراض.

ملاحظة : إننا لا نوصي هنا بالنظام الغذائي الغني بالمنتجات الحيوانية، بالرغم من أنها مصادر جيدة لبعض الفيتامينات والمعادن.

أساليب المعالجة بالفيتامينات أفضل بكثير من الأدوية الفعالة:

وكالة الغذاء والدواء الأميركية وشركات الصناعات الدوائية يعملان بشكل شاق من أجل صد الناس عن القوة العلاجية الفعالة للفيتامينات والمعادن وأساليب المعالجة الطبيعية الأخرى، وخلال الثلاثين سنة الماضية عملت هذه الوكالة دون كلل لتدمير صناعة الفيتامينات والإضافات الغذائية الأخرى، وبالتعاون مع وكلاء الأدوية أطلقت الكثير من المعلومات المضللة عن الفيتامينات، ولكن على الرغم من كل ذلك فإن مبيعات الفيتامينات ترتفع باستمرار ويزداد أيضاً اهتمام العامة بطرق المعالجة الطبيعية.

ولكي ندعم معلوماتنا نتعرض فيما يلي لبعض الإحصائيات عن الآثار الإيجابية للفيتامينات:

-الوفيات الناتجة عن التأثيرات السيئة لوصفات الأدوية وصلت إلى 140.000 حالة وفاة سنوياً ، أي ثلاثة أضعاف الوفيات بحوادث السيارات، بينما لم تسجل أي حالة وفاة ناتجة عن تناول الفيتامينات.

-ثلث الأميركيين يقومون بزيارة المؤسسات العلاجية الطبيعية ، وتلك التي تستخدم المداواة بالأعشاب أو الفيتامينات كبدائل عن الأدوية والمركبات الكيماوية.

-وصلت إجمالي مبيعات الفيتامينات إلى 4 مليار دولار سنوياً ، مع تزايد مستمر في المبيعات، ويبدو هذا الرقم في الواقع كبيراً مما يمثل تهديداً كبيراً للصناعات الدوائية الأميركية.

-حوالي 60 مليون أميركي يتناولون الفيتامينات والمعادن والمقويات الغذائية الأخرى يومياً ، كما أن100 مليون شخص يستخدمونها بشكل غير منتظم.

ولكن لماذا تقوم وكالة الغذاء والدواء الأمريكية بحماية صناعات الأدوية ؟

ليس من قبيل المصادفة أن تقوم وكالة الغذاء والدواء بتكثيف جهودها عندما ترى أن الفيتامينات والأعشاب والأغذية الصحية تؤدي إلى خفض أرباح المنتجات الدوائية، وقد كانت وكالة الغذاء والدواء منذ أمد طويل بمثابة الدرع الواقي للمؤسسات الدوائية ، وتتلقى الوكالة رسوماً كبيرة من شركات الأدوية من أجل اعتماد أدويتها لاستخدامها على نطاق واسع، وبالطبع فإن شركات الأدوية يسعدها أن تدفع هذه الرسوم إذا كان ذلك يضمن لها السيطرة القانونية ودون منافس في أسواق الدواء.

ولكن اعتماد وكالة الغذاء والدواء لايعني أن الدواء المعني يعتبر مأموناً ، بل على العكس من ذلك فإن غالبية الأدوية تحتوي على مواد خطرة جداً ، والدليل على ذلك أن الوفيات الناتجة عن الأعراض الجانبية للأدوية وصلت إلى 140.000 حالة سنوياً، ويزيد هذا الرقم ثلاث مرات عن معدل الوفيات بحوادث السيارات.

ولمزيد من التوضيح نلقي نظرة على الجدول التالي الذي يبين وفقاً للإحصائيات مدى المعالجة المأمونة للفيتامينات مقارنة بأساليب العلاج الأخرى:

مقارنه بين أسباب الوفيات

(المعدل السنوي في الولايات المتحدة الأمريكية)

الآثار الجانبية للأدوية	60.000 إلى 140.000
حوادث السيارات	39.325
تلوث الطعام	9.100
حوادث القوارب	2.064
المنظفات المنزلية	24
التسمم الحاد بمبيدات الحشرات	12
الأحماض الأمينية غير الملوثة	--
منتجات الأعشاب التجارية	--
جميع الفيتامينات	--

المصادر: الجمعية الأميركية لمراكز مراقبة السموم، المركز الوطني للإحصائيات الصحية، مجلة الجمعية الطبية الأميركية، مركز مكافحة الأمراض ولجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية.

وتبرر وكالة الغذاء والدواء الأميركية هجومها على الفيتامينات بأنها خطرة، ولكن الجدول المبين أعلاه يوضح بأن الإضافات والمقويات تتمتع بسجل نظيف وممتاز في نواحي السلامة، وخاصة إذا أخذنا في الاعتبار أن نصف سكان الولايات المتحدة الأمريكية يستخدمونها.

الفيتامينات

1- فيتامين أ:

يعتبر عنصراً قوياً كمضاد للتأكسد وينتمي إلى عائلة كاملة من المركبات كما يعتبر ضرورياً للحفاظ على صحة الجلد، الشعر والأغشية المخاطية ونمو العظام والأسنان وأيضاً لتدعيم جهاز المناعة.

الجرعة الموصى بها:5000وحدة دولية يومياً.

الحد الأعلى للجرعة الصحية : 10.000وحدة دولية يومياً

-أفضل المصادر الغذائية: زيت السمك، الكبد ، المرجرين، الزبد ، الجبن ، البيض.

-الامتصاص: يتعزز امتصاصه بواسطة الدهون والزيوت وينخفض بواسطة سائل البارافين.

-أعراض النقص: أمراض العمود الفقري، التهابات الجهاز التنفسي، تقصف الشعر، ضعف البصر، حرقة وحكة في العيون.

-النقص يؤدي إلى: العمى الليلي، جفاف العين، حصى الكلى.

-أعراض الجرعة الزائدة : فقدان الشهية ، جفاف الجلد، تساقط الشعر، الصداع، الغثيان والقيء.

اعتبارات خاصة :

المستوى الطبيعي من فيتامين هـ في الجسم يعززمن فوائد فيتامين أ

- يجب أن تتجنب النساء الحوامل تناول جرعات عالية من فيتامين أ

-إن بعض المضادات الحيوية (مثل نيومايسين،تيتراسكلين،البنسلين)والأدوية المخفضة للكولسترول تخفض من امتصاص فيتامين أ لذلك يجب أن تزيد الجرعة إذا كنت تتناول أياً من هذه الأدوية.

-الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري وفرط إفراز الغدة الدرقية يجدون صعوبة في تحويل العناصر الإيجابية إلى فيتامين أ.

-الزيوت المعدنية والمواد الملينة الأخرى تتدخل في عملية امتصاص فيتامين أ لذلك تأكد من أنك تحصل على الكميات الكافية.

2- البيتا كاروتين:

أحد أنواع فيتامين أ القابلة للذوبان في الماء ويتم تخزين هذه المادة في الجسم ثم تتحول إلى فيتامين أ. وتعتبر مأمونة جداً ولذلك فإن غالبية الأبحاث الطبية استخدمتها بدلاً من فيتامين أ كما أن فوائدها مشابهة لفوائد فيتامين أ.

أفضل المصادر الغذائية: اليقطين، البطاطا الحلوة، الجزر، السبانخ، المانجو والباباي.

الجرعة اليومية الموصى بها: انظر فيتامين أ

الحد الأعلى للجرعة الصحية: 25.000 وحدة دولية يومياً

اعتبارات خاصة:

-تأكد من تناول فيتامين أ وبيتا كاروتين لأن فيتامين أ مركب من عدة مواد وعدة خواص أكثر من بيتا كاروتين.

3- فيتامين بي-المركب (B-Complex)

يحتوي على فيتامينات بي-1،بي-2،بي-6، بي-12، نياسين،وحمض الفوليك وتؤخذ هذه الأنواع جميعها في مركب واحد. الجرعة من 100-300 ميلليغرام

4- فيتامين ب-1 (ثيامين):

يلعب دوراً أساسياً لضمان الوظائف المعتادة للجهاز العصبي ، ومساعدة الجسم على إطلاق الطاقة من الكربوهيدرات.وقد أقرت بعض البلدان إضافة هذا الفيتامين إلى الخبز الأبيض بموجب قانون ملزم.

-الفوائد: يعتبر نافعاً في الوقاية ضد الآثار الضارة والمتلفة للكحول وفي علاج حالات القلق والإحباط والتوتر العاطفي والبدني.

الجرعة الموصى بها: 1.5مللغم يومياً.

الحد الأعلى للجرعة الصحية: 50 ملغم يومياً

أفضل المصادر الغذائية:

-الخميرة الجافة، خلاصة الخميرة، الأرز الأسمر، بكتيريا الحنطة، اللوز،

Healthy Kids
NATURALLY®



سبيرولينا Spirulina

أقراص قابلة للمضغ تحتوي على طحلب السبيرولينا الغني بالبروتين والمعادن يحتوي على ١٨ حامض أميني وغني بالفيتامينات وخاصة مركبات فيتامين B مقوي عام للجسم .





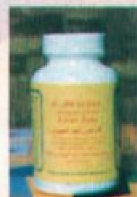
زيت زهرة الربيع المسائية ١٣٠٠
Evening Primrose 1300

مصدر غني بحمض الجامالينوليك (GLA) Gama Lenolenic Acid يعمل على تنشيط خلايا البشرة وإستمرار تجديدها وتخفيض الألام المصاحبة للحيض المبكر وتخثر الدم ويقلل من آلام الروماتيزم .



Kids Calcees + D

أقراص للمضغ لذيذة الطعم للأطفال تحتوي على الكالسيوم وفيتامين D اللذان يعملان على تقوية العظام والأسنان عند الأطفال



أقراص كبد العجل

على شكل أقراص غنية بالفيتامينات وخاصة مركبات فيتامين B مصدر جيد للحديد مفيد للكبار والصغار الذين يعانون من الأنيميا وفقر الدم بالإضافة لإحتواءه على نسبة عالية من البروتين الضروري لنمو الأطفال نمواً سليماً .



Multivitamin + C

أقراص قابلة للمضغ للصغار والكبار ، تحتوي على جميع الفيتامينات الضرورية للأطفال مع زيادة خاصة في فيتامين C وذلك لإعطاء الطفل وقاية أكبر ضد الأمراض ، فاتح للشهية ومقوي عام للجسم .



Kids Juicees

أقراص مضغ غنية بفيتامين C المستخلص من البرتقال والليمون الطازج ، يقاوم نزلات البرد والإنفلونزا .



بيتا أوكس Beta Ox Eees

أقراص قابلة للمضغ محلاه طبيعياً طعمها لذيذ وتحتوي على فيتامين A. E. & C. الضرورية للنشاط وحيوية الأطفال ، فاتح للشهية ومقوي عام للجسم .



أقراص البروتين اللذيذة
Protein Chewees

تحتوي هذه الأقراص القابلة للمضغ على الكمية المطلوبة من البروتين للإطفال وذلك للمساعدة على نموهم وزيادة أوزانهم ، يتم تناول قرص واحد مع الوجبة الغذائية يومياً .



مؤسسة بوحمدون التجارية

النخالة البيضاء، دقيق الصويا، الشوفان، الكبد.

-أعراض النقص: سرعة التعب، ضعف العضلات، فقدان الشهية، الغثيان، اضطرابات في الهضم، الإمساك، ضعف الذاكرة وفقدان التركيز.
-أعراض الجرعة الزائدة: الجرعة الزائدة تؤدي إلى حساسية عالية.

-النقص ينتج عن: النظام الغذائي قليل السعرات الحرارية، الحمل، الرضاعة، الحمى، الجراحة، الإجهاد البدني والعقلي،والكحول.

-اعتبارات خاصة:

الجرعة الإضافية من فيتامين ب1 تعتبر مهمة للذين يتبعون نظاماً غذائياً عالي الكربوهيدرات. كما يحذر شاربو القهوة والشاي من أن هذه المشروبات تعيق امتصاص فيتامين ب1.وكذلك يحتاجه المدخنون ومستهلكو الكثير من السكر والحامل والمرضع.

-الاستهلاك المنتظم للكحول يزيد من حاجة الجسم إلى هذا الفيتامين

-يجب زيادة الجرعة أيضاً في حالة المعالجة بالمضادات الحيوية، مضادات الحموضة لأنها تزيد من سرعة تحللها بالماء.

-يعمل كأنزيم مشترك في تحويل الجلوكوز إلى طاقة في العضلات والأعصاب

5- فيتامين بي-2 (ريبوفلافين RIPOFLAVIN)

يعتبر فعالاً في معالجة الاضطرابات العقلية المختلفة، من الفيتامينات التي

تنحلل بالماء ويتميز بلونه الأصفر القوي. كما أنــه ضـروري للنمـو ولصحـة الجلد والعينين ويساعد الجسم على استخدام الأكسجين بشكل فعال.

الجرعة اليومية الموصى بها: 1.7 ملغم

الحد الأعلى للجرعة الصحية: 50 ملغم

أفضل المصادر الغذائية:

يتوفر فـي منتجـات الحليـب، والبروكولي، والخـردل، والبــازيلاء، والفطـر والسبانخ، والبطاطا الحلوة والأسماك، وخلاصة الخميرة، والبقوليات.

-الفوائد: فعــال فـي معالجـة العديـد مـن الاضطرابـات العقليـة، كمـا ظهـرت بعض المنافع في المرضى المصابين بمتلازمة نفق الرسغ.

-أعراض النقـص: احمـرار العيـون وإجهادهـا، تقرحـات فـي الفـم و تسـاقط الشعر، الرجفة ، الدوخة، الأرق، التعلم البطيء.

-أعراض الجرعة الزائدة: لم تظهر أي أعراض نتيجة زيادة الجرعة سوى اصفرار في البول والـذي لا يعتـبر ضـاراً، كمـا أنـه مـأمون جداً ولـذا فإنـه يستخدم كملون للأطعمة.

-اعتبـارات خاصـة: قـد يرغـب العديـد مـن الأشـخاص بتنــاول ب2 بسـبب المضادات الحيوية ورجيم تخفيض الـوزن. أمـا بالنسبة لأمـراض السـرطان فمـن الضـروري تحقيـق تـوازن بيــن جرعــة ب2والأدويــة المضــادة للسرطان.كما ينصح بزيادة الجرعة في حالات التوتر النفسية.

6- فيتامين ب3 (النياسين):

يتمتـع بمفعـول قـوي ضـد الكولسـترول إذ يعمـل علـى رفـع HDL (الكولسـترول النـافع) وتخفيـض LDL (الكولسـترول الضـار) وثلاثـي الجليسرين كما إنه مهم للحفاظ على صحة الجلد والمجرى المعوي والجهاز العصبي.

الجرعة الموصى بها: 20مللغم يومياً.

الحد الأعلى للجرعة الصحية: 1000 ملغم يومياً

أفضل المصادر الغذائية: سمك السلمون، التونـة، المـاكريل، الدجـاج، الكبـد، واللحوم الحمراء، الحبوب، الشعير، الأرز والبطاطا.

اعتبارات خاصة:

-تحصل زيادة في التخلص من السوائل عندما تتناول النياسين

-ولأن عمليـة التخلـص هـذه يبـدو أنهـا ترتبـط بالهيسـتامين فيجـب علـى الأشخاص المصابين بالربو والقرحه والنساء الحوامل اتخاذ الحذر من حيث الجرعات العالية.

- كما تحدث هنالك زيادة في حمض اليوريا عند تنـاول جرعـات عاليـة مـن النياسين.

- يتنـافس الليوسين (حـامض أمينـي) مـع التريبتوفـان مـن أجـل عمليـة الامتصاص

- في حالة تناول الكحول أو المضادات الحيوية بانتظام، فيجب زيادة جرعات النياسين.

7- حمض البانتوثين (فيتامين ب-5):

الاسم مشتق من "بانثوس " وتعني " في كل مكان "، وهو عبارة عن فيتامين يذوب في الماء ومن مكونات فيتامين ب المركب، يعطى عادة مع الإضافات والمقويات التي تؤخذ عن طريق الفم مثل بانتوثين الكالسيوم، ويستخدم في مستحضرات التجميل والمنظفات على شكل ديكسابانثينول وبانتوثينول، ولكنه يعرف بشكل شائع باسم فيتامين ب-5، وقد تم فصله عن قشور الأرز من قبل الدكتور آر-جيه ويليامز من جامعة تكساس عام 1939.

الوظائف:

يعمل بشكل مشابه للأنزيم المشترك أ في:

-إنتاج الطاقة.

-إنتاج الهرمونات المضادة للتوتر.

-السيطرة على الدهون في عملية الهضم.

-تكوين العناصر المضادة للتأكسد.

-الحفاظ على صحة الأعصاب.

-في الأدوية المزيلة للسموم.

أفضل المصادر الغذائية:

الخميرة الجافة، خلاصة الخميرة، الجوز، نخالة الدقيق، فول الصويا، البيض، الدجاج، اللحوم، الحبوب، البقوليات والخضروات.

الجرعات اليومية الموصى بها:

يجب ألا تقل الجرعة عن 10 ملغم

أعراض النقص:

الحكة ، تهيج الجلد، فقدان الشهية ، سوء الهضم، الإجهاد، الأرق، الإحباط والصداع.

أسباب النقص في الجسم:

-التوتر.

-المضادات الحيوية.

أعراض الجرعة الزائدة:

لم يثبت وجود أي أعراض حتى الآن.

الاستخدامات العلاجية :

-ألم المفاصل الروماتيزمي.

-الإنفتال الشللي.

-حساسية في الجلد.

-انخفاض القدرة على امتصاص المخاط في الجهاز التنفسي.

- مواقف التوتر.

8-فيتامين بي6:

أحد أكثر الفيتامينات الأساسية المستخدمة على نطاق واسع في الجسم.ويحتاج الجسم لهذا الفيتامين لتحسين وصيانة جميع وظائف الجسم ،ويبدو أنه ضروري لتكوين البيروستاجلاندين التي تنظم العديد من عمليات الجسم ، بما في ذلك ضغط الدم، انقباض العضلات ووظائف القلب.

الحد الأعلى للجرعة الصحية : 50-100مللغم يومياً.

أفضل المصادر الغذائية: الأرز،بذور عباد الشمس بكتيريا الحنطة، العدس، السلمون، الروبيان، الموز، الأفوكادو، خبز القمح، النخالة، التونة فول الصويا، الجزر، الكبد والدواجن،الموز، البطاطا، البيض.

-أعراض النقص: تشقق الشفتين، التهاب اللسان، تندب بشرة الوجه، التهاب أطراف العصب، تهيج واضطراب في الصدر.

- أسباب النقص: أقراص منع الحمل، الكحول، التدخين.

- النقص يؤدي إلى: أمرض الجلد، أنيميا، اضطراب الدورة الشهرية ، حصى الكلى.

- أعراض الجرعة الزائدة: لوحظت فقط إذا ما زادت الجرعة عن 200 ملغم على مدى عام كامل، وظهرت على شكل تنميل في القدمين واليدين واختلاف الإحساس في اللسان والشفتين.

اعتبارات خاصة :

-إذا كنت تعاني من قصور في فيتامين ج فإن كمية فيتامين ب6التي تخسرها سوف تزداد.

-إذا تناولت كمية متزايدة من البروتين /الدهن فيجب أن تضيف إلى غذائك فيتامين ب6.

-المصابون بفقر الدم، فرط النشاط،النساء الحوامل، المرضعات، أو النساء

اللواتي يتناولن موانع حمل عن طريق الفم يجب أن يداوموا على تناول فيتامين ب6

-يعمل فيتامين ب6 على إراحة التأثيرات الجانبية الناتجة عن العقاقير المضادة للإحباط مثل إيلافيل، تريافيل وتوفرانيل.

-إذا كنت تتناول عقاقير لعلاج السل أو مرض باركينسون (الشلل الرعاشي) فيجب أن تتناول فيتامين ب6 من أجل توازن الجسم استشر طبيبك عن الدواء الذي يمكنه القضاء على الأثر السلبي لتفاعل هذا الفيتامين مع الأدوية الأخرى.

9- فيتامين بي-12:

بالإضافة إلى فائدته في تشكيل خلايا الدم الحمراء فإن فيتامين بي 12 يساعد في تحسين أداء الجهاز العصبي كما أن نقص هذا الفيتامين يعتبر شائعاً لدى الصغار والكبار.

الجرعة اليومية الموصى بها: 2 ميكروغرام

الحد الأعلى للجرعة الصحية: 300 ميكروغرام يومياً.

أفضل المصادر الغذائية: السردين، سرطان البحر،الأغذية البحرية الأخرى، منتجات الألبان، الدواجن واللحوم الأخرى.

-أعراض النقص: تقرح في اللسان، اضطرابات الدورة الشهرية، تندب في اليدين، أعراض أنيميا.

-أسباب النقص: الحمل، كبر السن، الكحول، التدخين الكثيف.

-أعراض الجرعة الزائدة: لا شيء من جراء الاستخدام في الفم وتظهر أعراض حساسية نادرة جداً عند استخدام الحقن.

-اعتبارات خاصة: يصعب على النباتيين الحصول على كميه كافيه من فيتامين ب12 إذا لم يتناولوا منتجات الألبان. كما أن هناك حاجة للكالسيوم لامتصاص فيتامين ب12.

-فقر الدم المرتبط بحمض الفوليك يبدو مشابها جداً لذلك المرتبط بنقص فيتامين ب12

-إن الاستخدام المفرط للأدوية المقاومة لارتفاع الضغط تتطلب مقويات

غنيه بالبوتاسيوم للتعويض عن فقدان هذا المعدن. ولأن البوتاسيوم يمنع امتصاص ب12 فمن الضروري التعويض بتناول ب12 بعد ساعتين على الأقل من تناول البوتاسيوم.

-ولأن فيتامين ب12 لا يمتص جيداً من خلال المعدة فإن الأطباء يوصون بتناول الأقراص التي تذوب تدريجياً في الأمعاء الدقيقة.و بالنسبة لآثاره الجانبية فلم تسجل أي حالات سلبية عن استخدامه. أما العناصر السلبية التي لا تتوافق مع هذا الفيتامين فهي الأحماض والعناصر القلوية والماء وضوء الشمس والكحول والإستروجين.

10-فيتامين ب13 (حمض الأورتيك):

الفوائد: يمنع بعض الأمراض التي تصيب الكبد ويعمل على تقليل أعراض الشيخوخة المبكرة كما يساعد في حالات تصلب الشرايين.

أفضل المصادر الغذائية: الخضروات ذات الجذور والجزء السائل من الحليب المتخثر.

النقص: أعراض النقص والأمراض المتعلقة بهذا الفيتامين لا تزال غير مؤكدة .

النصيحة: لم يتم إجراء أبحاث كافية على هذا الفيتامين تمكننا من إعطاء توصيات محددة.

11-فيتامين ب15:

قابل للانحلال بالماء، وحيث إنه يعتبر متطلباً أساسياً للنظام الغذائي ، فلم

يثبت بعد أنه يعتبر فيتاميناً بالمعنى الدقيق.أما بالنسبة لمفعوله فيعمل بشكل مشابه لفيتامين هـ من حيث أنه مضاد للتأكسد. وقد تم الكشف عنه وتحديده من قبل العلماء الروس بينما لاتزال هناك تحفظات عليه لدى وكالة الغذاء والدواء الأميركية.

الفوائد:

-إطالة عمر خلايا الجسم.

-استعادة النشاط بسرعة من حالات التعب.

-تخفيض مستويات الكولسترول في الدم.

-الحماية ضد عناصر التلوث.

-تخفيف أعراض الربو.

-حماية الكبد ضد التليف.

-إثارة نشاط جهاز المناعة.

12-فيتامين ب17 (لايتريل)

يعتبر أحد أكثر الفيتامينات المثيرة للجدل في هذا العصر، ومن الناحية الكيميائية يعتبرمركباً من جزئين من السكر (بينزالديهايد وسيانيد) ويسمى اميجدالين.

المصادر الغذائية: لب المشمش، التفاح، الكرز، الدراق، الخوخ والنكتارين.

الجرعة اليومية: 0.25 -1 غم

الفوائد: يعتبرعنصراً رئيسياً في معالجة أمراض السرطان في الولايات المتحدة واعترف به على أنه علاج قانوني في 15 ولاية أمريكية ، ولكن وكالة الغذاء والدواء الأميركية رفضته بسبب محتواه من السيانيد الذي قد يكون ساماً.

13- حمض الفوليك:

يساعد حمض الفوليك الجسم على تكوين خلايا الدم الحمراء (وهي التي تحمل الأكسجين إلى جميع أعضاء الجسم). إن نقص حمض الفوليك يؤدي إلى إعاقة تجدد الأنسجة مما يعني بطء الشفاء من الجروح أو العمليات الجراحية .

الجرعة الموصى بها: 400 ميكروغرام يومياً.

الحد الأعلى للجرعة الصحية : 800 ميكروغرام يومياً

المصادر الغذائية: الهليون، الشعير، البقوليات، العدس، اللوبيا، الفاصوليا الحمراء، البروكولي، الزهرة والسبانخ، الحمضيات، البيض، فول الصويا.

-أعراض النقص: الضعف، الإجهاد، ضيق التنفس، النسيان، التشويش الذهني

-أسباب القصور: الحمل، أقراص منع الحمل، الشيخوخة والأدوية الأخرى

-أعراض الجرعة الزائدة : فقدان الشهية، اضطرابات النوم، الغثيان

الوظائف: يعتبر ضرورياً لهضم بعض الأحماض في الجسم كما أنه يقوي المناعة ضد الأمراض لدى الأطفال الرضع.

اعتبارات خاصة:

-تأكد من تناولك لكميه كافيه من حمض الفوليك لتجنب النقص ، إذا كنت ممن يشربون الكحول بانتظام ،أو النساء اللواتي يتناولن موانع فموية للحمل.

14- فيتامين ج:

عرف أيضاً باسم حمض الإسكوربيك وهو شائع الاستخدام لخصائصه المدعمة للمناعة. يعتبر هاماً في تكوين الكولاجين وهو عبارة عن بروتين يقوي العظام والغضروف والعضلات والأوعية الدموية. وفيتامين ج غير متوفر في الجسم لذلك يجب الحصول عليه من الوجبات الغذائية أو إضافات الفيتامينات.

الجرعة اليومية الموصى بها:60ملغم

الحد الأعلى للجرعة الصحية: 500-3000 ملغم يومياً

المصادر الغذائية: الحمضيات، المانجو، الباباي ؛ البطيخ، الطماطم، البروكولي، الملفوف، الزهرة، الفلفل الأخضر والأحمر والبطاطا.

-الوظائف:مضاد للتأكسد، يزيد امتصاص الحديد من الطعام، يوفر مناعة ضد الإصابة بالمرض، والسيطرة على مستويات الكولسترول، وإنتاج الهرمونات المضادة للتوتر، وإنتاج مواد للدماغ والأعصاب.

-أعراض النقص: الضعف والكسل، آلام العضلات والمفاصل، نزيف اللثة، تساقط الأسنان، نزيف في الجلد والعين والأنف.

- أعراض الجرعة الزائدة:الغثيان، تقلصات في البطن و إسهال.

-الفوائد:

يحتاج لهذا الفيتامين أيضاً الأشخاص الذين يتناولون الأسبرين، وأقراص منع الحمل، والمضادات الحيوية لالتهاب المفاصل و كبار السن، والأشخاص الذين يخضعون للعمليات الجراحية، وجراحة الأسنان وقرحة المعدة والإثني عشر، وإلى جانب أنه يعزز المناعة ضد أمراض البرد فإن فيتامين ج يقاوم السرطان ويخفض الكولسترول ويمنع أمراض الأوعية الدموية .

-اعتبارات خاصة:

- الجرعات العالية من الكالسيوم والمغنيسيوم تخفض من تسرب فيتامين ج في البول.

-فيتامين ج يخفض من امتصاص السيلينيوم والنحاس.

-تناول فيتامين ج بشكل مفرط قد يزيد من أعراض حصى الكلى لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى، لذلك ينصح بتناول المغنيسيوم لمنع ذلك.

-إذا كنت تستخدم الجنسنغ تناوله قبل أو بعد تناول فيتامين ج بثلاث ساعات.

-أولئك الذين يتناولون 1-2 أونصة من الكحول يومياً يحتاجون إلى جرعات إضافية من فيتامين ج.

-تأكد أنت وطبيبك من مراقبة استخدام فيتامين ج إذا كنت تتناول المسكنات (مثل الاندوسين،موترين أو الأسبرين)

-هناك ضرورة لجرعات إضافية من فيتامين ج عند تناول علاجٍ يتكون من مضادات الحموضة أو المضادات الحيوية.

-يجب أن تبلغ طبيبك إذا كنت تستخدم فيتامين ج وتنوي بدء أدوية السلفا (مثل جانتريسن أو جانتانول أو سوكسازول)

-المدخنون وكبار السن يحتاجون لجرعات إضافية من فيتامين ج (كل سيجارة تدمر 25 ملغم)

15-فيتامين د:

يتميز بارتباط رئيسي في استيعاب الكالسيوم والفسفور في الجسم ، ومهم لتكوين العظام وامتصاص الكالسيوم.

الجرعة اليومية الموصى بها: 200-400 وحدة دولية.

الحد الأعلى للجرعة الصحية: 400 وحدة دولية يومياً.

أفضل المصادر الغذائية: الحليب المعزز والسمك والزيوت،السردين، التونة، والبيض.

الفوائد:

يعمل على تعزيز المناعة ويساعد في علاج السرطان ومسامية العظام.

-أعراض النقص: التعرق الزائد للرأا س، قدرة بطيئة على الوقوف، ألم في الركبة، ألم في العظام، ضعف العضلات.

-أسباب النقص: الافتقار إلى اللحوم والدواجن والسمك ومنتجات الألبان في الغذاء.

-أعراض الجرعة الزائدة: أكثر أنواع الفيتامينات سمية، فقدان الشهية، الغثيان، القيء والعطش الدائم.

-اعتبارات خاصة:

-الأدوية المضادة للتشنج والتي تحتوي على فينتوين أو بريميدوين أو الأدوية المخفضة للكولسترول والملينات التي تحتوي على الفوسفات جميعها تمنع امتصاص فيتامين د في الجسم.

-ساكني المدن، وخاصة أولئك الذين يعيشون في مناطق تتميز بكثافة الأدخنة يجب أن يزيدوا من جرعة فيتامين د في إضافاتهم من المقويات.

-كما أن العمال الذين يعملون في النوبات الليلية وأولئك الذين تقتضي طبيعة أعمالهم الابتعاد عن التعرض لضوء الشمس ينبغي أن يزيدوا أيضاً من جرعة فيتامين د في نظامهم الغذائي.

-الأطفال الذين يتناولون الحليب غير المعزز بفيتامين د يجب زيادة جرعة فيتامين د في غذائهم.

16- فيتامين هـ:

يستغل عمليا من قبل جميع الأنسجة في الجسم ويعتبر مضاد تأكسد قوي ويخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب كما أثبتت الدراسات بأن له دوراً رئيسياً في الوظائف البيولوجية.

الجرعة اليومية الموصى بها: 30 وحدة دولية يومياً.

الحد الأعلى للجرعة الصحية: 400-1200 وحدة دولية يومياً.

أفضل المصادر الغذائية: زيت فول الصويا، وزيت الذرة، وعباد الشمس، وزيت الفول السوداني.

-الوظائف: مضاد للتأكسد، يخفض حاجة العضل للأكسجين ويحافظ على صحة الأوعية الدموية.

- أعراض النقص: فقدان الحيوية، ضعف التركيز، انخفاض الرغبة الجنسية

-أعراض الجرعة الزائدة: الغثيان و الإسهال، ضعف العضلات وارتفاع في ضغط الدم.

-اعتبارات خاصة:

يبدو أن فيتامين هـ مفيد لبعض الأشخاص المصابين بالذأب الاحمراري ولكن الجرعة المتطلبة يجب أن تكون عاليه (800-2000 وحدة دولية)، كما يعمل فيتامين هـ على تعزيز سيولة الدم.

-الأشخاص المصابون بفرط إفراز الغدة الدرقية يجب ألا يأخذوا أكثر من

400 وحدة دولية من فيتامين هـ.

-يعزز ميوعة الدم ويمنع التجلط ولكنه قد يؤدي إلى نزيف داخلي.

-الحديد وموانع الحمل الفموية وهرمون الثيرويد تتطلب جميعها كمية أكبر من فيتامين هـ.

-المعالجة المستمرة بالعقاقير الملينة وخاصة الزيوت المعدنية تنزع أنسجة فيتامين هـ وتؤدي إلى فقر في هذا الفيتامين.

17-فيتامين ك:

إن فيتامين ك عبارة عن مصطلح عام يستخدم لوصف مجموعة من المركبات المتشابهة بما في ذلك ك1(من النباتات) ك2 (يصنع من البكتيريا المتوفرة في أمعاء الإنسان) وك3 (الصناعي).

ويعتبر فيتامين ك فعالاً في منع النزيف ومنع مسامية العظام والسرطان وانخفاض تدفق الطمث.

أفضل المصادر الغذائية: الخضروات الورقية ، الخس، الملفوف.، الطماطم، كبدة العجل، البطاطا والبازيلاء.

الجرعة اليومية الموصى بها: لا يوجد.

الحد الأعلى للجرعة الصحية: 500-1000ميكروغرام يومياً.

-أسباب النقص لدى الأطفال: التحول الضعيف للفيتامين من خلال البلاسنتا أثناء الحمل.

لدى الكبار: الافتقار إلى الأملاح، الجراحة في الأمعاء والعلاج بالمضادات الحيوية.

-أعراض النقص:نزيف في المعدة والأمعاء.

-أعراض الجرعة الزائدة: لا شيء .

-اعتبارات خاصة:

فيتامين ك يغير تأثيرات مخففات الدم(BLOOD THINNERS)

لذلك تأكد من استشارة طبيبك إذا خضعت لعلاج مضاد للتجلط وتذكر أن الأسبيرين مضاد للتجلط أيضاً وقد يسبب نزيفاً إذا تم تناوله باستمرار من شخص لديه فقر بفيتامين ك.

-بعض المضادات الحيوية (مثل البنسلين والتتراسايكلين) تتدخل بعملية امتصاص فيتامين ك

-كما أن الإسهال الشديد هو أحد أعراض نقص فيتامين ك ولكن قبل إضافته لمن يعانون من هذه الحالات ينصح باستشارة الطبيب. ويعتبر الروب أفضل عنصر دفاعي ضد نقص هذا الفيتامين. وإذا كنت ممن يصابون بنزيف متكرر في الأنف حاول أن تزيد من هذا الفيتامين من خلال المصادر الغذائية الطبيعية كما أن أقراص الفالفا تفيد في هذه الحالة.



1- البورون:

يعتبر هاماً من أجل الاستغلال الأمثل للكالسيوم فى الجسم ، ولم تبدأ الدراسات على هذا المعدن إلا منذ وقت قصير ، ولذلك فإن منافعه الصحية لم تكتشف بالكامل، ولكن يبدو أن له منافع في منع مسامية العظام وعلاجها.

الجرعة اليومية الموصى بها: لا يوجد.

الحد الأعلى للجرعة الصحية: 2-3 ملغم يومياً.

أفضل المصادر الغذائية: الفواكه والخضروات الطازجة .

الاستخدامات العلاجية تشمل: المعالجة الخارجية على شكل بودرة أو لوشن، معالجة الإصابات البكتيرية ومعالجة تقرحات الفم والعين.

*اعتبارات خاصة:

-ينصح بتناول جرعات عالية للنساء ما بعد انقطاع الطمث، وخاصة اللواتي يمكن أن يعانين من مسامية العظام.

-ثبت أن نقص البورون في الحيوانات يقلل من النمو ، وفي حالة عدم وجود فيتامين د فإن الحاجة للبورون تصبح أكبر كما أنه يرتبط بهضم الكالسيوم والمغنيسيوم والفسفور.

2- الكالسيوم:

إن الكالسيوم ليس فقط مادة البناء الرئيسية للعظام والأسنان ، ولكنه يحافظ أيضاً على صلابة وقوة العظام ، ويستخدم من أجل انقباض العضلات وتخثر الدم وتخفيض مستويات الكولسترول.

الجرعة الموصى بها:1200 ملغم يومياً.

الحد الأعلى للجرعة الصحية: 1500-2000 ملغم يومياً.

أفضل المصادر الغذائية: منتجات الألبان، البروكولي، السبانخ، الماكريل والسلمون، الكرنب المسلوق والحمضيات.

الوظائف: الحفاظ على صحة العظام والأسنان والنظام الدموي.

-أعراض النقص: الضعف، آلام المفاصل والعضلات، نزيف الأسنان وتساقطها ، ونزيف في الجلد والأنف.

-اعتبارات خاصة:

*تحتاج لتناول والمغنيسيوم البورون من أجل امتصاص الكالسيوم.

*الفسفور يتدخل بامتصاص الكالسيوم .

*الأشخاص الذين لديهم تركيز عالٍ من الكالسيوم في الدم يجب ألا يتناولوا جرعات إضافية من الكالسيوم ، وأيضاً أولئك الذين يعانون من حصى الكلى.

*يحتاج إليه الأشخاص الذين يتناولون الأسبرين /أقراص منع الحمل والمضادات الحيوية وحالات التوتر.

3- الكروميوم:

يعمل بشكل مترابط مع الأنسولين من أجل تنظيم مستويات سكر الدم ولكنه ليس متوفراً بشكل دائم، ويفيد في معالجة ومنع أمراض الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم.

الجرعة اليومية الموصى بها: 50-200 ميكروغرام يومياً.

الحد الأعلى للجرعة الصحية:100-200 ميكروغرام يومياً.

أفضل المصادر الغذائية: القمح والحبوب الأخرى، الجبنة وعصير البرتقال.

-اعتبارات خاصة:

*إن الفئات المعرضة لنقص الكروميوم هم كبار السن، والنساء الحوامل، والأشخاص الذين يستهلكون كميات من الأغذية المصنعة.

*إذا كنت تعاني من سكر في الدم وأردت استخدام الإضافات يجب أن تخبر طبيبك بذلك.

4- النحاس:

يعد النحاس من خلال ارتباطه بالحديد ضرورياً لتكوين الهيموجلوبين وهو عبارة عن الجزيء الذي يحمل الأكسجين في خلايا الدم، ويخزن النحاس في الكبد والدماغ والقلب والكليتين والشعر. يفيد في مقاومة السرطان وأمراض الأوعية الدموية ويدعم جهاز المناعة ويعتبر أساسياً في استغلال فيتامين ج.

-أفضل المصادر الغذائية: الفاصوليا الجافة ، القمح، كبد البقر والأغذية

البحرية.

الجرعة اليومية الموصى بها: 1.5-3ملغم يومياً.

الحد الأعلى للجرعة الصحية: 3 ملغم يومياً.

اعتبارات خاصة:

-لا تأخذ إضافات نحاس إذا كنت تعاني من مرض ويلسون ، وهو عبارة عن اضطراب وراثي.

-إن تناول الكالسيوم مع النحاس والزنك يعمل على زيادة تركيز المعادن في العظام لدى كبار السن من النساء

5- الحديد:

يعمل الحديد بمثابة حامل للأكسجين في الجسم أي كجزء من جزيء الهيموجلوبين في الدم وجزيء الميوجلوبين في العضلات ولا يتم امتصاص الحديد بسهولة . ويفيد الحديد أيضاً في منع ومعالجة الأنيميا (فقر الدم) ويثير جهاز المناعة ويدعم الأداء البدني.

الجرعة اليومية الموصى بها: 10-15 ملغم.

الحد الأعلى للجرعة الصحية: 18 ملغم يومياً.

أفضل المصادر الغذائية: البقوليات، الحبوب،السبانخ،الكبد، اللوز والسمك.

اعتبارات خاصة:

*إذا كنت تعاني من قصور في الحديد ، فمن الأفضل أن تأخذ إضافات الحديد بشكل منفصل عن جميع الإضافات الأخرى، لأن ارتباط الحديد بالمعادن الأخرى يتداخل في عملية الامتصاص.

*إن تناول فيتامين ج مع إضافات الحديد يعزز امتصاص الحديد.

*الفسفور في البيض والفيتاتيس في القمح غير المقشور يخفض من توفر الحديد الكافي للجسم.

*شاربي القهوة والشاي عليهم التنبه إلى أن استهلاكهم لكميات كبيرة من أي من هذين المشروبين قد يمنع بشكل كبير امتصاص الحديد في الجسم.

*إذا كنت تمارس تمارين شاقه فيجب أن تأخذ كميات إضافية من الحديد، لمنع الإصابة بفقر الدم (الأنيميا).

6-المغنيسيوم:

يعتبر مهماً جداً في بناء العظام ، وتكوين البروتين ، وهو مهم بشكل خاص لأولئك الذين يعانون من مشاكل ضغط الدم ، كما أثبتت الدراسات أنه مفيد في معالجة أمراض الأوعية الدموية والاضطرابات العصبية ويخفف من أعراض الإسهال والقيء.

الجرعة اليومية الموصى بها: 350مللغم يومياً.

الحد الأعلى للجرعة الصحية:500-750مللغم يومياً.

-أفضل المصادر الغذائية:

•الأرز الأسمر، والتين، والثوم، والفاصوليا، والدراق، والسلمون،و الفاصوليا الجافة.

-اعتبارات خاصة:

•يجب ألا يؤخذ بعد الوجبات ، لأن المعادن تعمل على تحييد حموضة المعدة .

•إن تناول الكحول، وحالات الإسهال والكميات العالية من الزنك، وفيتامين د كلها تزيد من الحاجة إلى والمغنيسيوم.

•تناول كميات كبيرة منه على فترات طويلة يمكن أن يؤدي للتسمم خاصة إذا كانت كميات الكالسيوم والفسفور عالية.

7-المنغنيز:

يساعد في تكوين الأنسجة المتصلة ، والعظام، وعناصر تخثر الدم، والبروتين والدهون ويعرف عنه فائدته في منع الفصال العظمي وأيضاً حالات التخلف العقلي.

الجرعة اليومية الموصى بها: 2-5 ملغم.

- الحد الأعلى للجرعة الصحية: 5-7مللغم يومياً.

لم تظهر دلائل سمية للمنغنيز إلا في حالة استنشاقه (بعض عمال المناجم يصابون بالتسمم عندما يتعرضون لتركيزات عاليه من أكسيد المنغنيز في الجو).

-أفضل المصادر الغذائية:

الشاي، والعنب المجفف،والسبانخ المطبوخة ،والجزر،والبرتقال والتفاح.

أمراض ناشئة عن النقص: الترنح وعدم اتزان الحركة (أتاكسيا Ataxia).

-اعتبارات خاصة:

إذا كنت تعاني من الغثيان حاول إضافة مزيد من المنغنيز إلى غذائك، كما ينصح الأشخاص المصابون بشرود الذهن أو الذين يعانون من مشاكل في الذاكرة (النسيان والتشويش) أن يتأكدوا من حصولهم على كمية كافية من هذا المعدن، وينطبق القول نفسه على شاربي الحليب بكثرة وآكلي اللحوم.

-الكميات الكبيرة من الكالسيوم والفسفور تمنع امتصاص المنغنيز .

8-الفسفور:

ضروري لصحة العظام ومن أجل إنتاج الطاقة ، ويستخدم غالباً من قبل الجسم كعامل مقاوم وفاصل . ويوجد في كل خلية من خلايا الجسم، ولكي يسهل هضمه يحتاج إلى فيتامين د والكالسيوم.

الجرعة اليومية الموصى بها:800 ملغم يومياً.

الحد الأعلى للجرعة الصحية: 800-1200ملغم ،علماً بأن الفسفور يتوفر في غالبية الأغذية ، ولذلك يمكنك الحصول عليه بسهولة في طعامك.

-الفوائد: يعد أساسياً لانتظام عمل القلب والكلى.

اعتبارات خاصة:

-الإفراط في الفسفور يؤدي إلى التدخل بعملية امتصاص الكالسيوم.

9-السيلينيوم:

فيتامين هـ والسيلينيوم يعملان بقوة معاً ، ويعتبر كلاهما من مضادات التأكسد اللذين يمنعان أو على الأقل يبطئان مظاهر الشيخوخة ، وتصلب الأنسجة من خلال التأكسد.

ويبدو أن الذكور بحاجة إلى هذا المعدن أكثر من الإناث نظراً إلى أن نصف الطاقة المكتسبة تذهب إلى الخصيتين وإلى أجزاء من الفتحات المنوية القريبة من غدة البروستاتا.كما أن السيلينيوم يهدر من خلال قذف المني المتكرر.

يعمل كمضاد قوي للتأكسد ، ويعتبر مكوناً لأنزيم مضاد للتأكسد يدعى جلوتاثيون بيروكسيداس كما يقوم بدور هام في حمايتك من عدة أنواع من السرطان.

أفضل المصادر الغذائية:

اللحوم، والأغذية البحرية ، والدواجن، وحبوب القمح،والخبز والبصل والطماطم والبروكولي. وتتفاوت كمية السيلينيوم في الطعام بشكل دراماتيكي لأن كمية السيلينيوم تتفاوت في التربة.

الجرعة اليومية الموصى بها: 70 ميكروغرام يومياً.

الحد الأعلى للجرعة الصحية: 200 ميكروغرام يومياً.

-أعراض النقص: فقدان مبكر للنشاط بالنسبة لمستوى السن.

-اعتبارات خاصة :

*يجب عدم تناول سيلينيوم غير حيوي مع فيتامين ج، والتوقف عن تناوله عند ظهور أي أعراض سلبية مثل روائح الثوم من خلال التنفس وعلى الجلد، وعند وجود هشاشة أو اسوداد في الأظافر وطعم معدني في الفم.

*يساعد هذا المعدن على الحفاظ على مرونة الأنسجة.

*يساعد في شفاء ومنع القشرة.

*يحتمل أنه يعمل على تحييد بعض أنواع السرطان ويوفر الحماية ضده.

10- الفاناديوم:

مضاد للتأكسد يتحدث عنه الكثيرون، وعلى الرغم من أن بعض المختصين لا يوصون به إلا أننا رغبنا في إطلاعكم عليه. كما أن نقصه في الحيوانات يؤدي إلى ضعف إنتاج خلايا الدم الحمراء وفي الإنسان يؤدي إلى ضعف في نمو العظام والأسنان، ويعمل على تخفيض ارتفاع ضغط الدم ومستويات السكر.

الجرعة اليومية الموصى بها: لا شيء حالياً.

الحد الأعلى للجرعه الصحية: 100-300 ملغم.

يعتقد بأن المستويات العالية من هذا العنصر ترتبط بحالة السلوك المحبط .

-اعتبارات خاصة:

*هناك ارتباط قوي بين الفاناديوم والكروميوم من حيث أنه يتدخل بامتصاص الكروميوم.

*الفاناديوم لا يمتص بسهولة.

*الجرعات العالية منه تؤدي إلى الفشل الكلوي.

11-الكلورايد:

يشكل حمض الهيدروكسيد الذي يستخدم لهضم الطعام،ويساعد على تنظيم التوازن الحمضي /القلوي في بلازما الدم.

الجرعة اليومية الموصى بها: 750 ملغم.

الخصائص العلاجية: يساعد على الهضم كما أنه يقي من أمراض الكلى.

المصادر الغذائية: الملح، والمرميت، والروبيان، والزيتون، والجبنه الدانمركية الزرقاء، والخبز.

-أعراض النقص: لا تعزى أي أعراض محددة لقلة الكلورايد ، والقصور الوحيد هو فشل المعدة في إنتاج حمض الكلورايد.

12-الكوبالت:

إن هذا المعدن يوجد في فيتامين ب12 ويعتبرعنصراً هاماً لصحة خلايا الدم الحمراء.

-الجرعة اليومية الموصى بها: لا يوجد.

-الحد الأعلى للجرعة الصحية: 8ملغم.

الخصائص العلاجية: يساعد على الوقاية من فقر الدم (الأنيميا).

-أفضل المصادر الغذائية:اللحوم والكبد والبيض والقواقع البحرية .

وإذا كنت نباتياً فلا بد أن لديك قصوراً في هذا المعدن أكثر من الأشخاص الذين يتناولون اللحوم في غذائهم.

13-اليود:

يعد من المعادن الأساسية لنمو الإنسان والحيوان ، ويتم تخزين نصفه تقريباً في الغدة الدرقية والتي تتحكم بدورها في عملية الهضم.وإذا كانت التربة فقيرة بهذا المعدن فقد يعاني السكان من تضخم الغدة الدرقية كما أن القصور على المدى الطويل قد يؤدي إلى التخلف العقلي لدى الأطفال وضعف عام في النمو.

الجرعة اليومية الموصى بها: 150 ملغم (من 11 عاماً) للنساء الحوامل 175 ملغم وتزاد إلى 200 ملغم خلال فترة الرضاعة .

الخصائص العلاجية: يساعد على ضبط الوزن والحفاظ على ارتفاع مستويات الطاقة.

المصادر الغذائية: اليود المضاف إلى الملح، الأعشاب البحرية ، اللبن، البيض والجبن .

الكميات الزائدة من الملفوف النيئ تمنع امتصاص اليود.

الوظائف:وظائف اليود الأساسية تكمن في هرمونات الثيرود والثيروكسن وهذه الهرمونات تعمل على تحديد مستويات الهضم في الجسم كما أنها تعتبر ضرورية لتحويل العظام إلى طاقة.

-النقص: يعتبر الافتقار إلى اليود مشكلة صحية عالمية ، ويعاني حوالي 200 مليون من البشر على الأقل من نقص هذا المعدن إذ إن تناول 50 ملغم يومياً لا يكفي بل يسبب قصوراً.

14-البوتاسيوم:

يعمل داخل الخلايا لموازنة محتوى الماء ولتنظيم وظائف الأعصاب والعضلات ، كما يعمل على تنشيط العديد من الأنزيمات.ويعمل البوتاسيوم داخل الخلايا ، بينما يعمل الصوديوم خارجها.

الجرعة اليومية الموصى بها: 2000 ملغم، كما أن الجرعة الآمنة تصل إلى 5000 ملغم.

تحذير: لا ينصح بتناول جرعات البوتاسيوم للأشخاص المصابين بفشل كلوي.

الخصائص العلاجية: الحفاظ على صفاء الذهن وانعكاس العضلات ، كما يساعد على خفض مستوى ضغط الدم. ويؤدي انخفاض سكر الدم والصيام الطويل إلى فقدان البوتاسيوم.

15-الصوديوم:

يعتبر أساسيا للجسم على الرغم من أن الكثيرين في الغرب يموتون بسبب الكميات الزائدة منه.ويعتبر السبب الرئيسي لارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. وليس هناك حاجة لوضع الملح على الطاولة أو إضافته إلى الطهي لأن الصوديوم متوفر في العديد من الأطعمة الطبيعية .

الجرعة اليومية الموصى بها: 500 ملغم.

الخصائص العلاجية: يمنع استهلاك حرارة الجسم ويساعد على إبقاء العضلات والأعصاب في وضع مستقر. يساعد في الوقاية من ضربات الشمس وتنظيم وظائف العضلات والأعصاب.

أفضل المصادر الغذائية: خميرة الخبز، صلصة الصويا، خلاصة الخميرة، الزيتون، جبنة الفيتا، السلمون المعلب، زبده الفول السوداني، السيلاري الطازج، الجزر والحليب المقشود.

-الكميات العالية من الصوديوم تؤدي إلى نزح البوتاسيوم، كما أن النظام الغذائي الذي يحتوي على كميات عاليه من الصوديوم تعزى له الكثير من حالات ارتفاع ضغط الدم.

16-الماء:

عنصر أساسي لحياة الخلايا الإنسانية وجميع الكائنات الحية ، وفي البلدان الحارة يؤدي الجفاف إلى وفاة الكثيرين بسبب نقص الماء في الجسم وخاصة لدى الأطفال. وإن معظم الخلايا في الجسم يشكل الماء فيها 75 ٪ وتموت هذه الخلايا بسرعة إذا انخفض الماء فيها عن هذه النسبة . كما أن الماء

يعمل على تنظيم درجة حرارة الجسم. وعادة يفقد الجسم كميات من الماء من خلال التعرق والتبول وأيضاً التنفس، ولذلك يجب أن نعمل على تعويضه باستمرار من خلال نظامنا الغذائي. ويوصى عادة بتناول حوالي (1.5 -2) لتر من الماء يومياً لكي تعمل جميع أجهزة الجسم بطريقه فعالة.

وإذا كنت تعاني من الحمى تأكد من تناولك كميات كبيره من الماء لمنع الجفاف والتخلص من الفضلات، وإذا كنت تعيش في منطقه تتميز بعسر الماء فإنك تحصل على كميات من الكالسيوم والمغنيسيوم أكثر مما تعتقد.

17-الزنك:

يساعد هذا المعدن على سرعة شفاء الجروح وتكوين الدم والنمو العام والحفاظ على جميع أنسجة الجسم. وحيث إنه يتألف من عدة أنزيمات، فإنه معني بغالبية عمليات الهضم. ولا يخزن الزنك في الجسم ولهذا فإن حاجتنا إليه تعتبر مستمرة.

الجرعة اليومية الموصى بها: 15 ملغم يومياً.

الحد الأعلى للجرعة الصحية: (30-100) ملغم يومياً، ولا توجد أي خطورة من أعراض سمية ناتجة عن تناول الزنك ،لكن النساء اللواتي يأخذن الآن أو سابقاً موانع فموية للحمل يجب أن يتأكدن من إضافة الزنك.

الفوائد: يعمل على تعزيز جهاز المناعة، ومنع أمراض السرطان والعمى في مرحلة الشيخوخة، وقد يكون له بعض الفوائد في حالات التهاب المفاصل الروماتيزمي.

أفضل المصادر الغذائية: الدواجن، الكبد، والسمك واللحوم، اليقطين أو بذوره

اعتبارات خاصة:

-الجرعة العالية من الزنك قد تخفض امتصاص الحديد.

-الجرعات العالية المستمرة من الزنك (التي تزيد عن 100 ملغم يومياً) قد ترتبط ببعض التغيرات في نظام المناعة.

ويطيب لنا أن نذكر بعض منافع البيوفلافونويد،كيو 10،.

البيوفلافونويد Bioflavonoids:

قد تكون سمعت عن أشهر أنواع هذه العناصر وهي البايكنوجينول والذي يعتبر عضواً واحداً من عائلة كبيرة تشمل الهيسبيرتين والايرووبكتويل والكويسترين. تقوم هذه العناصر بدور هام في امتصاص فيتامين ج وتعمل معاً لحماية الشعيرات الدموية ، ولذلك من الضروري توفر إمداد مستمر منها في النظام الغذائي.

الجرعة اليومية: 500 ملغم يومياً وتأكد أن تتناولها مع فيتامين ج.

الفوائد: جميع أعضاء عائلة البيوفلافونويد تعتبر مضادات للتأكسد و تعتبر فعالة في تخفيض جميع أنواع الآلام (بما في ذلك الساقين والظهر).

أفضل المصادر الغذائية: قشور الكثير من الفواكه والخضروات بالإضافة إلى البصل الأحمر والشاي والقهوة والفلفل والتوت الأسود.

اعتبارات خاصة:

-الإسهال هو العارض الجانبي الوحيد للجرعات العالية من البيوفلافونويد

-عند تناوله مع فيتامين ج يساعد البيوفلافونويد في علاج الهربس

-غالباً ما يستخدم البيوفلافونويد لتخفيف الألم والكدمات والإصابات التي يعاني منها الرياضيون

-كما أنه يخفف الأعراض المرتبطة بالنزيف الطويل الأمد ومستويات مصل الكالسيوم.

البايكنوجينول:

هو عبارة عن مستخلص طبيعي يؤخذ من لحاء شجرة الصنوبر ، وخلاصة بذور العنب ، وتتميز هذه المادة بأربع خصائص بيولوجية تعتبر أساسيه في المنافع التي تؤخذ منها:

للتقليل والتخلص من الجزيئات السلبية الطليقة (Free radicals)، منع الأنزيمات المؤدية للالتهاب، تقوية الكولاجين (بروتين الجلد) ومنع تكون الهيستامين (المسئول عن حالات الحساسية) ويتميز البايكنوجينول بوظيفته القوية المضادة للأكسدة ولذلك فهو يوفر منافع صحية كبيرة . وتتزايد الدلائل على أهمية عائلة البيوفلافونويد التي تضاهي فيتامين أ، ج، هـ كما ثبت أن بذور العنب أكثر فائده مما نعتقد لأنها توفر الحماية للأنسجة الحيوية للدماغ والأعصاب

الجرعة اليومية الموصى بها: لا يوجد

الحد الأعلى للجرعه الصحية: تختلف من شخص لآخر استناداً إلى وزن الجسم والحالة الصحية.

الفوائد: يعتبر البايكنوجينول هاماً بشكل خاص في منع ومعالجة أمراض القلب وتورم الساقين والتهاب المفاصل وإصابات الرياضيين والمشاكل المتعلقة بالذاكرة.

الأنزيم المشترك -كيو 10

يطلق على هذا الأنزيم أيضاً أوبيكينون ويتميز بالعديد من المنافع الهامة التي تؤثر على نظام القلب والأوعية الدموية والرئتين ويعد علاجاً قوياً للمرضى الذين يعانون من الكثير من المشاكل الصحية بالإضافة إلى تأثيره الإيجابي على حالات الربو وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى.

الجرعة اليومية الموصى بها: 30-100 ملغم يومياً. ولكن المصابين بتصلب الشرايين يجب أن يتناولوا 120 ملغم يومياً.

الفوائد: تخفيض أمراض معينه مثل الشيخوخة، اللوكيميا المزمنة، الأورام وأمراض القلب. ويستخدم أيضاً لمعالجة الأشخاص المصابين بارتفاع مستويات الكولسترول وضغط الدم. كما أنه يعمل على تعزيز جهاز المناعة وتخفيف الحساسية والربو.

اعتبارات خاصة:

-تأكد من شراء الأنزيم المشترك كيو 10 بشكله النقي.

-احفظ هذه المادة في مكان مظلم وبدرجة حرارة مناسبة.

-إن هذا الأنزيم ينخفض كلما تقدم الإنسان في سن الشيخوخة.

-يستخدم لمعالجة عدم انتظام ضربات القلب،والخفقان والنوبات القلبية.

-الأدوية التي تؤدي إلى نقص في الفيتامينات:

هناك ثلاثة عمليات أساسية تؤدي الأدوية من خلالها إلى نقص وقصور في الفيتامينات:

أ-إعاقة امتصاص الفيتامين.

ب-إعاقة استغلال الفيتامين.

ج-تعزيز عملية التخلص من الفيتامين.

-إعاقة امتصاص الفيتامين:

الدواء	الفيتامينات المنزوحة
جلوتيثيميد(Glutethimide)	حمض الفوليك
كوليسترامين (CHolestyramine)	فيتامين أ، د،هـ،ب12
اوس-كال-مون (Os-cal-mone)	ب6
بوليسبورين،نيو سبورين،نيومايسين، مايكولوجي، نيو -كورتيف، كورتيزبورين -(Polysporin ,Neo-mycin, Mycology,Neo cortif ,Cortisporin)	فيتامين ك،ب12 وحمض الفوليك

كانامايسين (Kanamycin)	فيتامين ك و ب12
تيتراسايكلين (Tetracycline)	فيتـــامين ك، الكالســـيوم،المغنيســـيوم والحديد
كلورامفينيكال (Choraamphenical)	فيتامين ك
بوليميكسين (Polymyxin	فيتامين ك
سولفاســـــــالازين، اســــــو-جانتـــــــانول (Sulphasalazine,Aso-Ganatol	حمض الفوليك
تريفلوبيرازين (Trifluoperazine	ب12
فازيم (Phazyme)	فيتامين ك
كورتيزون (Cortisone)	ب6،د، ج،الزنك والبوتاسيوم
عوامل القثطره (Cathartic agents	ب2،ك
مضادات الحموضة	أ،ب

ب-إعاقة استغلال الفيتامين:

الدواء	الفيتامين المنزوح
كومارينز (Coumarins)	فيتامين ك
برو-بانثين، بروبيتال	فيتامين ك
ميثوتريكسيت Methotrexate	حمض الفوليك
تيرامتيرين Triamterene	حمض الفوليك

بيرميثامين Pyrimethamine	حمض الفوليك
ترايميثوبريم Trimethoprime	حمض الفوليك
الأسبرين	حمض الفوليك

ج-تعزيز إفراز الفيتامين

الدواء	الفيتامين المنزوح
الداكتزايد ALdactazide	البوتاسيوم
اسيونيازيد isoniazid	ب6
هايدرالايزين Hydralazine	ب6
بينسيليامين Penicillamin	ب6
كلوروثيازيد Chlorothiazide	المغنيسيوم والبوتاسيوم
حمض البوريك Boric Acid	ب2
كاردونا chardonna	فيتامين ك
برونكوتابس Bronkotabs	فيتامين ك

الأدوية التي تعمل على نزح أكثر من فيتامين:

دايثيليستيبيسترول (Diethylstibestrol)	ب6
انتي كونفالسانت Anti convulsant	حمض الفوليك وفيتامين د
باربيتوراتس Barbiturates	حمض الفوليك وفيتامين د

فيناتوين	Phenytoin	حمض الفوليك وفيتامين د
الكحول		ب1، حمض الفوليك وفيتامين ك
بيتابار	Betapar	ب6،ج،الزنك، والبوتاسيوم

المحاذير التي يتوجب مراعاتها عند تناول جرعات الفيتامينات:

على الرغم من أننا نعرف جميعاً بأن الفيتامينات جيدة لنا إلا أن هناك أوقاتاً ومواقف معينة وأوضاعاً جسمانيه ينصح فيها بتوخي الحذر. وبالنسبة للقارئ نعرض فيما يلي قائمه بالأمور التي يفضل مراعاتها في حالة المداومة على تناول الفيتامينات:

-المرضى الذين يتلقون جرعات للعلاج من حالات جلديه ترتفع لديهم مستويات فيتامين(أ).

-إن الافتقار إلى فيتامين أ قد يؤدي إلى فقدان فيتامين ج في الجسم.

-إن تلقي حقن أي نوع من فيتامين ب على المدى الطويل قد يؤدي إلى فقدان الأنواع الأخرى منه.

-يجب على النساء الحوامل استشارة الطبيب قبل تناول جرعات مركزة تزيد عن 50 ملغم.

-لأن فيتامين د يساعد على زيادة امتصاص الكالسيوم ، فإن الجرعات الكبيرة منه قد تؤدي إلى زيادة الكالسيوم في الدم.

-مرضى السكري وأمراض القلب يجب عليهم استشارة الطبيب ، لأن فيتامين ج قد يتطلب جرعات منخفضة.

-الجرعات المفرطة من الكولين وعلى مدى زمني طويل قد تؤدي إلى قصور في فيتامين ج.

-يجب استخدام فيتامين هـ بحذر بالنسبة لأولئك المصابين بفرط نشاط الغدة الدرقية، السكري أو ارتفاع ضغط الدم.

-بالنسبة للمصابين بأمراض روماتيزم القلب يجب أن يدركوا بأن لديهم عدم توازن بين جانبي القلب، ولذلك فإن الجرعات العالية من فيتامين هـ تزيد من عدم التوازن.

-فيتامين هـ يساعد على رفع ضغط الدم لدى المصابين به ،ولذلك يجب البدء بجرعات منخفضة.

-كما أن تخفيض جرعات فيتامين هـ يجب أن يتم بشكل تدريجي أيضاً.

-الجرعات الزائدة من فيتامين ك قد تؤدي إلى زيادة التعرق.

-الكميات الكبيرة من الكافيين قد تمنع امتصاص الحديد.

-الشخص المصاب بالفشل الكلوي يجب ألا يتناول أكثر من 3000 ملغم من والمغنيسيوم يومياً.

-الجرعات العالية من المنغنيز قد تسبب صعوبات حركية وضعفاً لدى بعض الأفراد.

-بالنسبة للأشخاص الذين يتناولون الشاي والقهوة بكثرة وأيضاً المرطبات يجب أن يدركوا أن الكميات الكبيرة من الكافيين قد تؤدي إلى قصور في الانوزيتـــــــــول (ســــــــــكر العضـــــــــل).

الجدول التوضيحي للفيتامينات والمعادن

الفيتامينات	الجرعة الموصى بها	الجرعة القصوى	المنافع	أفضل المصادر الغذائية	اعتبارات خاصة
أ	5000 و.د	10000 و.د	مضاد للتأكسد، ضروري لصحة الجلد، الشعر، الأغشية المخاطية، الأسنان، العضام، جهاز المناعة.	زيت السمك، الكبد، الجبن، البيض	بعض المضادات الحيوية والأدوية المخفضة للكولسترول تخفض من امتصاص فيتامين أ
بيتا كاروتين	5000 و.د	25000 و.د	نفس منافع فيتامين أ	اليقطين، البطاطا الحلوة، الجزر، السبانخ، البابايا.	تأكد من تناول فيتامين أ مع بيتا كاروتين.
بي-المركب	100ملغم	300ملغم	انظر ب1، ب2، ب3، ب6، ب12، حمض الفوليك.	نفس الأمر	نفس الأمر
ب-1 (ثيامين)	1,5ملغم	50ملغم	للوقاية من الآثار الضارة للكحول، وحالات القلق والتوتر النفسي.	الخميرة الجافة ، اللوز ، الشوفان، الكبد، دقيق الصويا، بكتيريا الحنطة.	يجب زيادة الجرعة في حالة المعالجة بالمضادات الحيوية ومضادات الحموضة.
ب-2	1,7ملغم	50ملغم	لمعالجة العديد من الاضطرابات	منتجات الحليب،	يجب تحقيق توازن بين ب-2

(ريبوفلافين)			العقلية، ضروري للنمو، لصحة الجلد والعينين.	البروكولي، الخردل، الفطر.	والأدوية المضادة للسرطان، وزيادة الجرعة في حالات التوتر.
ب-3 (نياسين)	20ملغم	1000 ملغم	يعمل على رفع الكولسترول النافع ويخفض الكولسترول الضار وثلاثي الجليسرين.	السلمون، التونة، الماكريل، الدجاج، الكبد، الحبوب، الأرز.	ينصح بزيادة جرعة النياسين في حال تناول المضادات الحيوية والكحول.
ب-5 بانتوثين	لا تقل عن 10ملغم	لا يوجد	لإنتاج الطاقة، الهرمونات المضادة للتوتر، الحفاظ على صحة الأعصاب.	الخميرة الجافة، الجوز، فول الصويا، البيض، الدجاج، الحبوب.	ينقص معدله بالجسم بسبب التوتر والمضادات الحيوية.
ب-6		50-100ملغم	لتحسين وصيانة جميع وظائف الجسم.	الأرز، العدس، السلمون، الربيان، الأفوكادو، خبز القمح، النخالة.	النساء الحوامل والمرضعات، واللواتي يتناولن موانع الحمل عليهن أن يداومن على تناول ب-6.
ب-12	2ميكرو غرام	300 ميكرو غرام	لتشكيل خلايا الدم الحمراء، وتحسين أداء الجهاز العصبي.	السردين، منتجات الألبان، الدواجن، الأغذية البحرية.	هناك حاجة للكالسيوم لامتصاص ب-12، والنباتيون لا يحصلون على كميه كافيه من ب-12.

ب-13 (حمض الأورتيك)	لا توجد	لا توجد	يمنع بعض الأمراض التي تصيب الكبد، ويقلل أعراض الشيخوخة.	الخضروات ذات الجذور، والجزء السائل من الروب.	لم يتم إجراء أبحاث كافية تمكننا من إعطاء توصيات محددة.
ب-15	لا توجد	لا توجد	مضاد للتأكسد، متطلب أساسي للنظام الغذائي، يثير نشاط جهاز المناعة، حماية الكبد ضد التليف.		الأبحاث غير كافية لإعطاء توصيات.
ب-17 (لايتريل)	25,غم	1غم	لمعالجة أمراض السرطان، ولكنه يحتوي على السيانيد وهو سام.	لب المشمش، التفاح، الكرز، الخوخ، لنكتارين.	معترف به ب15ولاية بأمريكا على أنه علاج للسرطان ، ولكن وكالة الدواء والغذاء الأمريكية لديها تحفظ عليه بسبب السيانيد.
حمض الفوليك	400 ميكرو غرام	800 ميكرو غرام	لتكوين خلايا الدم الحمراء،ونقصه يعيق تجدد الأنسجة.	الهليون، الشعير، العدس، البقوليات، البروكولي، السبانخ، الحمضيات.	يجب على مدمني الخمر والنساء اللواتي يتناولن موانع فموية أن يتناولوا كميه كافيه من الفيتامين.
ج	60ملغم	500-2000 ملغم	يدعم جهاز المناعة، وهام لتكوين الكولاجين، ولتقوية العظام والغضاريف والعضلات	الحمضيات، المانجو، البابايا، البطيخ، الطماطم، البروكولي،	يحتاج لفيتامين ج الأشخاص الذين يتناولون الأسبرين، أقراص منع الحمل، المضادات الحيوية ،

			والأوعيـة الدمويـة، ومضـاد للتأكسد.	الملفوف، الزهرة، الفلفل الأخضـر والأحمـر، البطاطا.	قرحة المعدة والإثني عشر.
د	200 و.د	200-400 و.د	يعمل علـى تعزيـز المناعـة، ويساعد في علاج السرطان ومسامية العظام.	الحليب المعزز، السمك، الزيـوت، السـردين، التونة، البيض.	الأدويـة المضـادة للتشـنج أو المخفضـة للكولسـترول تمنـع امتصاص فيتامين هـ في الجسم.
هـ	30 و.د	400-1200 و.د	مضـاد للتأكسد، يحـافظ علـى صحة الأوعية الدموية.	زيت فول الصويا، زيت الـذرة، دوار الشـمس، زيت الفول السوداني.	يعزز ميوعة الدم ولكنه قد يؤدي إلى نزيف داخلي.
ك	لا توجد	100ملغم	لمنع النزيف، مسامية العظـام، السـرطان، وانخفـاض تدفـق الطمث.	الخضـروات الورقيـة، الخـس، الملفـوف، الطمـاطم، البطاطـا، البازيلاء، كبد العجل.	يغير تـأثيرات مخففـات الـدم، بعض المضـادات الحيوية تقلل من امتصاص فيتامين ك.
البورون	لا توجد	2-3ملغم	مهـم لاسـتغلال الكالسـيوم فـي الجسم، ولمنع مسامية العظام.	الفواكـه والخضـروات الطازجة.	يرتبـط بهضـم الكالسـيوم والمغنسيوم والفسفور.
الكالسيوم	1200	1500	مـادة بنـاء العظـام والأسـنان،	منتجـات الألبـان،	نحتاج للمغنسيوم والبورون من

	ملغم	ملغم	ولتخفيض الكولسترول.	البروكولي، السبانخ، الكرنب المسلوق،الحمضيات.	أجل امتصاص الكالسيوم.
الكروميوم	50-200 ميكرو غرام	200-400 ميكرو غرام	يعمل بشكل مترابط مع الأنسولين من أجل تنظيم مستويات سكر الدم، مفيد لارتفاع ضغط الدم.	القمح والحبوب الأخرى، الجبن، عصير البرتقال.	كبار السن، النساء الحوامل، والذين يستخدمون الأغذية المصنعة معرضين لنقص الكروميوم.
النحاس	1.5-3 ملغم	3ملغم	ضروري لتكوين الهيموجلوبين، يقاوم السرطان، يدعم جهاز المناعة، ولاستغلال فيتامين ج.	الفاصوليا الجافة، القمح، كبد البقر، الأغذية البحرية.	إن تناول الكالسيوم مع النحاس والزنك يعمل على زيادة تركيز المعادن في العظام لدى كبار السن.
المغنيسيوم	350 ملغم	500-750 ملغم	مهم لبناء العظام وتكوين البروتين، يخفف من أعراض الإسهال والقيء.	الأرز الأسمر، التين، الثوم، الفاصوليا، الدراق، السلمون.	يجب ألا يؤخذ بعد الوجبات لأن المعادن تعمل على تحييد حموضة المعدة.
المنغنيز	2 ملغم	2-5 ملغم	لتكوين الأنسجة المتصلة، العظام، عناصر تخثر الدم،	الشاي، العنب المجفف، الجزر، التفاح، السبانخ	يساعد على منع الشرود الذهني ومشاكل الذاكرة ، والذين يعانون

			ولحالات التخلف العقلي.	المطبوخة .	من الغثيان.
الفسفور	800 ملغم	800 ملغم	ضروري لصحة العظام، إنتاج الطاقة، ولانتظام عمل القلب والكلى.	يتوفر في غالبية الأغذية ويمكنك الحصول عليه بسهولة.	الإفراط في الفسفور يؤدي إلى التدخل بعملية امتصاص الكالسيوم.
السلينيوم	70 ملغم	200 ملغم	مضاد للتأكسد، يمنع تصلب الأنسجة ومظاهر الشيخوخة.	اللحوم، الأغذية البحرية ، الدواجن، حبوب القمح، الخبز ، البصل، الطماطم.	يجب عدم تناول سيلينيوم غير حيوي مع فيتامين ج.
الفاناديوم	لاشيء	100-300 ملغم	مضاد للتأكسد، ونقصه في الحيوانات يؤدي إلى ضعف في نمو العظام والأسنان.	--------------- -----	لا يمتص بسهولة، والجرعات العالية تؤدي إلى الفشل الكلوي.
الكلورايد	750 ملغم	750 ملغم	يساعد على تنظيم التوازن الحمضي/القلوي في الدم.	الملح ، المرمية، الربيان، الزيتون، الخبز.	لا توجد
الكوبالت	8 ملغم	8 ملغم	للوقاية من فقر الدم (الأنيميا).	اللحوم، الكبد، البيض، القواقع البحرية.	النباتيين غالباً ما يكون لديهم قصور في هذا المعدن.
اليود	150 ملغم	200 ملغم	لضبط الوزن، ولارتفاع مستويات الطاقة، ولنمو الإنسان،	الأعشاب البحرية ، اللبن، البيض، الجبن.	الكميات الزائدة من المنفوف النيئ تمنع امتصاص اليود.

			ولعملية الهضم.		
البوتاسيوم	2000 ملغم	5000 ملغم	للحفاظ على صفاء الذهن، وانخفاظ مستوى ضغط الدم.		لا ينصح بتناول البوتاسيوم للأشخاص المصابين بالفشل الكلوي.
الصوديوم	500 ملغم	500 ملغم	يمنع استهلاك الحرارة، ويقي من ضربات الشمس.	خميرة الخبز، صلصة الصويا، الزيتون، الجزر، الحليب.	الكميات العالية منه تؤدي إلى نزوح البوتاسيوم.
الزنك	15 ملغم	30-100 ملغم	يسرّع شفاء الجروح وتكوين الدم والنمو العام والمحافظة على جميع أنسجة الجسم.	الدواجن، الكبد، السمك، اللحوم، اليقطين وبذوره (القرع).	الجرعات العالية منه تخفض امتصاص الحديد.
البيوفلافونويد	500 ملغم	500 ملغم	مضاد لتأكسد، ولتخفيض جميع الألام (بما في ذلك الساقين والظهر).	قشور الفواكه، والخضروات، البصل الأحمر، الشاي، الفلفل، التوت الأسود.	يجب تناوله مع فيتامين ج، الإسهال هو العارض الجانبي الوحيد للجرعات العالية منه.
البايكنوجينول	لا توجد	20-50 ملغم	هام لمعالجة أمراض التلب وتورم الساقين والتهاب المفاصل	لحاء شجر الصنوبر وخلاصة بذور العنب.	لا توجد

			، ومضاد قوي للتأكسد، ولتقوية الكولاجين.		
الأنزيم المشترك -كيو 10	30-100 ملغم	100-120 ملغم	لتخفيض أمراض الشيخوخة وأمراض القلب وضغط الدم ولتعزيز جهاز المناعة.		تناوله بشكله النقي ، احفظه بمكان مظلم ودرجة حرارة مناسبة.

و.د = وحدة دولية .

التمارين الحركية- نفس الحياة

"إن أولئك الذين لا يجدون وقتاً كافياً لممارسة التمارين

فليستعدوا للمعاناة من الأمراض"

" قول قديم "

يؤمن الدكتور ويليكس بشكل قاطع بأن التمارين علاج وقائي ومعالج أيضاً للاضطرابات النفسية والبدنية، وقد عرفت الثقافات الشرقية هذه الأهمية منذ قرون طويلة، وفي خطواتنا ونصائحنا استخدمنا أنواعاً مختلفة من التمارين لتحقيق عدة نتائج :

فالنشاطات الحركية لقياس القدرة على التحمل، وتمرينات الأثقال للقوة، وتمارين الشد من أجل تحقيق المرونة البدنية.

ولكن في الهند والصين واليابان يستطيعون زيادة مستويات المرونة والتحمل والقوة في نفس الوقت من خلال الفنون العقلية والبدنية لما يعرف برياضة اليوغا والكاراتيه والجودو، أما في الغرب فلا يزالون في طور المحاولات لتحقيق هذا التوازن، على الرغم من أنهم يحققون تقدماً في جميع تلك المحاولات، وإحدى هذه الجهود هي أبحاث الدكتور "جون دويلارد" ففي كتابه "الجسم والعقل والرياضة" أظهر الدكتور دويلارد كيف أنه استغل معرفته باليوغا والتمارين البدنية لتطوير تكنيك لتحسين طريقة التمارين، فقد أظهر أن الشخص الذي يستخدم النفس التقليدي من خلال الفم أثناء الجري أو المشي قد يكون معدل قلبه (170 - 180) ومعدل التنفس (30 - 50) ، ولكن إذا استخدم نفس الشخص أسلوب التنفس المتبع في اليوغا فإنه يستطيع أن يحقق نفس النتيجة من خلال تمارينه ولكن بمعدل تنفس يصل إلى (130 - 150) .

المنافع المستفادة من التمارين:

لقد أظهرت الدراسات المتعددة بأن النشاطات الحركية مفيدة دون شك ، ولذلك فقد جعلها الدكتور ويليكس جزءا هاما من برنامجه.

لقد أظهرت الدراسات الحديثة بأن أسلوب الحياة الخاملة والتي لا تشتمل إلا على بعض النشاطات البسيطة جدا تؤدي الى 250,000 حالة وفاة سنوياً، وأن معدل الإصابة بأمراض القلب بين الخاملين هو الضعف مقارنة بالنشيطين رياضيا، وقد أثبتت الأبحاث الطبية التي قامت بها كلية الطب في جامعة يوتاه بأن المشاركة المنتظمة في نشاطات المشي والجري وحتى الرقص كانت كافية لتخفيض خطورة الإصابة بأمراض القلب بنسبة 25٪.

أمراض القلب:-

معهد كوبر للأبحاث الطبية البدنية في دالاس / تكساس، أثبت أن المشي لمسافة 2 ميل 5 مرات في الأسبوع يعتبر كافياً لرفع مستوى أتش دي أل (الكولسترول النافع)، وهو ما يؤدي إلى انخفاض مخاطر الأمراض التاجية.

الجلطات:-

الدراسات التي قامت بها جامعة واشنطون أثبتت أن المشي وركوب الدراجة لمدة 45 دقيقة أربع أو خمس مرات في الأسبوع ولمدة 6 أشهر يزيد من قدرة كبار السن على التغلب على الجلطات ومنع حدوثها.

ارتفاع ضغط الدم:-

جامعة كونكتيكت " كلية الطب"، قامت بأبحاث توصلت من خلالها إلى أن

الرجال الذين يعانون من ارتفاع في ضغط الدم يستطيعون تخفيض الضغط إلى المستويات الطبيعية عن طريق ممارسة المشي، ويفضل ممارسة التمارين لتخفيض الضغط بدلاً من تناول الأدوية العلاجية.

هذا بالإضافة إلى أن تمارين المشي والحركة تساعد على التخلص من آلام المفاصل ، وتخسيس الوزن ، بسبب السعرات الحرارية التي يتم حرقها وكذلك تعزيز المناعة وتقوية العضلات.

وكما تعلمون بأن العديد من الأفراد يحددون لأنفسهم أهدافاً معينة لتحقيقها من خلال التمارين، منهم يفعلون ما يخططون له، ويحصلون على النتائج التي يرغبون بها ويشعرون بتوقد ذهني لم يعهدوه من قبل، ويثبتون بذلك أنهم يستطيعون أن يضعوا أهدافاً وأن يحققوها، إن هذا الموضوع سوف يعرض لك كيف أن بإمكانك أن تبدأ بداية جيدة وقوية، كما يبين لك أيضاً كيف يمكنك أن تجعل التمرين جزءاً من حياتك.

والطريقة الوحيدة للحصول على أكبر قدر من المنفعة من خلال التمرين ، هي أن تحقق مباشرة التغييرات التي ترغب بها، إن هذه التمارين تهدف إلى تنشيط القلب وبناء الجسم، حيث إن التمارين وتقوية القلب تعطيانك الكثير، ولكن عليك أن تبذل بعض الجهد للحصول على هذه الفوائد، وخلال الأسابيع الأولى لبرنامجك يجب عليك أن تقوم بالمزيد من التمارين، وعليك أن تستمر بالتمارين بشكل منتظم.

إن الخبرة التي حصل عليها العديد من ممارسي التمارين الرياضية ، في العديد من النشاطات، قد أثبتت أن هناك ثلاثة أمور هامة لنجاح التمارين، أي أن تحقيق اللياقة البدنية بطريقتك الخاصة تعتمد على ثلاثة عناصر:

- **التخطيط وإعادة التخطيط:**

رجال الأعمال الناجحون والجنرالات العكسريون هم مخططون جيدون، فقبل الاجتماعات الهامة والألعاب أو المعارك يخططون لما سيفعلونه، أي أنهم يحددون كيفية تعاملهم مع المشاكل التي قد تتطور، فإذا لم تسر الأمور وفقاً لتوقعاتهم فإنهم يقومون بتغيير خططهم.

- **البداية الناجحة:**

إن الطريقة التي تبدأ بها كل شيء تعتبر عنصراً هاماً في النجاح، سواء أكان ذلك اجتماع عمل، أو لعبة كرة قدم أو برنامج تمارين، البداية الجيدة يجب أن تكون بطيئة إذ إن منافع التمرين تأتي بشكل تدريجي بعد (8-12) أسبوعاً، لذلك فإن تحديد أهداف متواضعة، ومكافأة نفسك عليها تجنبك الإحباط خلال الأسابيع الأولى.

- **اجعل التمرين جزءاً من الروتين اليومي:**

إذا أردت أن تحصل على الفوائد المرجوة من التمرين عليك أن تمارسه بشكل منتظم، والطريقة الأسهل لممارسته بانتظام هي أن تتأكد من أنه تمرين ملائم وأنه أصبح جزءاً من نظام حياتك اليومي المتوقع.

ومن أجل أن تبدأ برنامج التمارين وتحافظ على استمراره بنجاح فتحتاج إلى الحفاظ على دافعيه عالية، إذ إن هناك أوقاتا تشعر فيها أنك لا ترغب بالمواصلة، أو ربما تميل إلى إلغاء البرنامج بأكمله.

قياس قدرة القلب:

مثلما تدار السيارات بواسطة الوقود فإن أجسامنا تعمل بواسطة الأكسجين، وكلما كنا أكثر فاعلية في استخدام ذلك الوقود كلما زادت قدرة أجسامنا على القيام بمزيد من العمل وبجهد أقل، وقد وجد هذا المقياس البسيط لقدرة القلب في معدل استهلاك الجسم للأكسجين بالمليمتر (مل) لكل كيلو غرام من وزن الجسم في كل دقيقة، وقد وجد أن معدل الاستهلاك من الأكسجين للنساء والرجال الأصحاء هو حوالي (35-40) مل /كغم/دقيقة، بينما يصل هذا المعدل بالنسبة للمحترفين من الرياضيين العالميين إلى (65 - 80) مل /كغم/دقيقة، وبما أن هناك علاقة مباشرة بين معدل القدرة القلبية وإيصال الأكسجين، باعتبار أن القلب يضخ المزيد من الدم من خلال الجسم، فإن هناك توصيلاً إضافياً للأكسجين أيضاً، فإن الرياضي الذي يستهلك 40مل/كغم/دقيقة يعمل بمعدل 47-60 ٪ فقط من كامل قدرته القصوى، ولذلك فإن فاعلية القلب لديه أكبر من فاعلية قلب الشخص العادي.

والآن فإننا نعرف بأن كل شخص يمكنه تحسين فاعلية هذا الوقود (الأكسجين) الذي يستهلكه، وأن يعزز من مستوى استهلاك الأكسجين عن طريق اتباع بعض التمارين البسيطة المنتظمة والمتناسقة.

إن ممارسة التمارين تشعرك بالنتائج التالية:

- زيادة في قدرة وكفاءة الرئتين:

إذ إن الرئتين لا تحتاجان للعمل بشكل شاق لتزويد الجسم بالأكسجين الذي يحتاجه.

- زيادة في حجم الدم:

الجسم سوف ينتج المزيد من بلازما الدم والهيموجلوبين وكريات الدم الحمراء (التي تحمل الأكسجين).

- حالة أفضل للعضلات:

سوف يبدو جسمك مشدوداً بشكل أفضل بعد أن تخفض وزنك.

- تخفيض ضغط الدم:

سوف يتحسن نظام الأوعية الدموية لديك بسبب أن الأوعية الدموية تصبح أقوى وتزداد لكي تحمل المزيد من الأكسجين عبر الجسم، ونتيجة لذلك فإن ضغط الدم سوف ينخفض.

- ازدياد المناعة ضد الأمراض:

تتحسن كفاءة جسمك وقلبك ورئتيك، وبذلك فإنك تضع خطاً دفاعياً قوياً ضد العديد من الأمراض.

كيف تشعر أثناء التمرين:

- تيقظ واستعداد أكبر.
- ثقة أكبر.
- استرخاء واستقرار في الجسم.
- حيوية أكثر.

كيف تبدو بعد ممارسة التمارين:

- أكثر نحافة.
- أكثر قوة.
- أكثر جاذبية.

ولكن قبل أن تبدأ بممارسة التمارين يجب أن تعرف كفاءة قلبك ، كما يجب أن تستمر بمراقبة أداء قلبك عن طريق الفحوصات المنتظمة.

البدء بالاختبار الاجهادي:

إن العديد من الأطباء المتخصصين باللياقة البدنية يوصون بأن يخضع أي رجل أو امرأة قبل البدء بالتمارين لاختبار الإجهاد، وهو عبارة عن فحص يستخدم فيه التخطيط الإلكتروني القياسي للنشاط الكهربائي للقلب تحت الإجهاد، وعلى الرغم من أن الدكتور ويليكس ينصح كل شخص بإجراء هذا الاختبار، إلا أن البعض يتجاهلونه لاعتقادهم بأنهم على قدر كبير من الحيوية والشباب والصحة، ولكن الدكتور ويليكس يؤكد على الجميع باتباع هذا الفحص ومن استشارة الطبيب خصوصاً إذا كان من ضمن الفئات التالية ، بالرغم من أن التمارين تعتبر آمنة.

- إذا أخبرك طبيبك بأن لديك متاعباً في القلب.
- إذا أصبت بنوبة قلبية في السابق.
- إذا كنت تشعر في كثير من الأحيان بألم أو ضغط في الناحية

اليسرى أو الوسطى من الصدر، الجزء الأيسر من الرقبة، الكتف أو الذراع خلال أو بعد التمرين مباشرة.

- إذا كنت تشعر بإعياء متكرر أو غثيان حاد.

- إذا كنت تشعر بصعوبة كبيرة في التنفس بعد جهد عادي.

- إذا أخبرك طبيبك بأن ضغط الدم لديك عالياً وليس تحت السيطرة.

- لا تدري إن كان ضغط دمك طبيعياً أم لا.

- إذا أخبرك طبيبك بأن لديك مشاكل في العظام أو المفاصل مثل التهاب المفاصل.

- إذا كان سنك فوق الخمسين ولم تعتد على التمارين القاسية.

- لديك تاريخ عائلي من الإصابة بأمراض الشريان التاجي.

- إذا كان تاريخك العائلي يتضمن أي أشخاص مصابين بأمراض القلب.

- إذا كان لديك تاريخ سابق للإصابة بارتفاع ضغط الدم أو السكري أو إذا كنت مدخناً خلال العشرة سنوات الماضية.

و أخيراً إذا كانت درجتك متوسطة في اختبار الإثني عشرة دقيقة الموصوف في الصفحات التالية.

تذكر أنك إذا كنت ضمن أي من الفئات السابقة فإن الخضوع للاختبار

الاجهادي لا يصبح اختيارياً بل متطلباً ضرورياً، ولكن هذا لا يعني أنك لن يكون بإمكانك القيام بالتمارين، بل يعني بأن ممارستك للتمارين سوف تكون بوتيرة متوسطة.

اختبار الـ/ 12 دقيقة:

بينما يعتبر الاختبار الاجهادي هو "المعيار الذهبي" لتحديد مدى لياقتك في التمارين بالإضافة إلى قياس مدى استهلاك الأكسجين، إلا أن هناك طريقة أخرى يمكنك من خلالها قياس مستوى حالتك وهو اختبار الـ/ 12 دقيقة، وقد تم تصميم هذا الاختبار أصلاً من قبل الدكتور كينيث كوبر، وهو يقيس المسافة التي تستطيع أن تقطعها مشياً هرولة أو جرياً خلال 12 دقيقة، ويعطي مؤشرا دقيقا جداً على مستوى لياقتك.

كيفية عمل الاختبار:

تستطيع بسهولة أن تطبق اختبار الـ/ 12 دقيقة، أولاً حدد طريقاً لمسافة "ميل" (1600متراً) ، فإذا كنت تعيش بالقرب من مدرسة عليا أو كلية فيمكنك أن تستخدم مضمارها الداخلي أو الخارجي، وإذا لم تجد استخدم مقياس المسافة في سيارتك لتحديد الطريق لمسافة "ميل"، ومن ثم ارتد الملابس الملائمة وساعة توقيت ثم ابدأ بقطع المسافة بأقصى سرعة خلال (12) دقيقة.

فإذا كان باستطاعتك أن تقطع المسافة بكاملها، إذن فأنت تستحق التهنئة فأنت في وضع جيد، وإن لم يكن الأمر كذلك ،فاركض إلى أن "ينقطع نفسك"، ثم امش حتى تستعيد تنفسك إلى المستوى العادي أوشبه العادي، ثم

اركض ثانية، وفي الـ/ 12 دقيقة قم بقياس المسافة التي استطعت أن تقطعها باستخدام مقياس المسافة في سيارتك.

استخدم الجدول المبين أدناه من أجل تحديد لياقتك البدنية بقياس المسافة التي تقطعها خلال 12 دقيقة.

جدول اختبار الإثني عشرة دقيقة

رجال	تحت 20	29-20	39-30	49-40	59-50	60+
متفوق	1.87 >	1.77>	1.70>	1.66 >	1.59 >	1,56 >
ممتاز	-1.73 1.86	-1.65 1.76	-1.57 1.69	-1.54 1.65	-1.45 1.58	-1,33 1,55
جيد	-1.57 1.72	-1.50 1.64	-1.46 1.56	-1.40 1.53	-1.31 1.44	-1,21 1,32
متوسط	-1.38 1.56	-1.32 1.49	-1.31 1.45	-1.25 1.39	-1.17 1.30	-1,03 1,20
ضعيف	-1.30 1.37	-1.22 1.31	-1.18 1.30	-1.14 1.24	-1.03 1.16	-87, 1,02
ضعيف جداً	1.30<	1.22<	1.18<	1.14<	1,03 <	87, <
نساء	تحت 20	29-20	39-30	49-40	59-50	60+
متفوق	1.52>	1.46>	1.40 >	1.35 >	1,31 >	1.19 >
ممتاز	-1.44 1.51	-1.35 1.45	-1.30 1.39	-1.25 1.34	-1,19 1,30	-1,10 1,18
جيد	-1.30 1.43	-1.23 1.34	-1.19 1.29	-1.12 1.24	-1,06 1,18	-99, 1,09

متوسط	-1.19 1.29	-1.12 1.22	-1.06 1.18	-99. 1.11	-94, 1,05	98,-87,
ضعيف	-1.00 1.18	-96. 1.11	-95. 1.05	98,-88,	93,-84,	86,-78,
ضعيف جداً	1.0<	96,<	94, <	88, <	84,<	78, <

إن هذا هو بداية برنامج التمارين الخاص بك:-

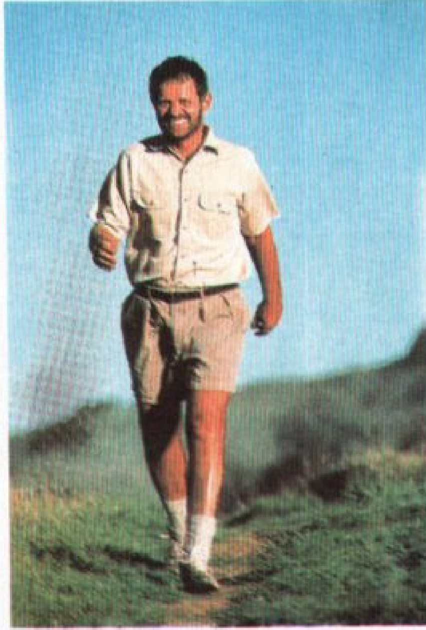
فإذا حققت درجة أقل من "جيد" فتعتبر أنك قد فشلت في الاختبار، وإذا فشلت فإن هناك مجموعة كبيرة من فئتك، حيث إن غالبية الأفراد (75٪ أو أكثر) يفشلون في هذا الاختبار في أول مرة، ولكن حالما تبدأ بالتمارين فسوف تنتقل بسرعة من فئة ضعيف أو ضعيف جداً إلى درجة جيد أو ممتاز، وفي النهاية إلى درجة "متفوق".

إن هذا الاختبار لا يحدد وضعك فقط، بل إنه يعرض لك التطور الذي تحققه أثناء تطبيقك لبرنامج التمارين في حياتك اليومية، فهو اختبار تستطيع أن تطبقه على نفسك متى ما رغبت بذلك دون تكلفة تذكر ودون أي معدات ذات تقنية عالية.

الفرق بين التمرين الهوائي الحركي وغير الهوائي:

إن هدفك أثناء التمارين هو تحقيق أقصى قدر من النشاط الهوائي الحركي دون أن تتخطى لأي تمرين أكثر تعقيداً.

وقد حدد المختصون التمرين الهوائي الحركي على أنه "أي نشاط يستخدم



العضلات الكبيرة في الجسم ، بأسلوب متناسق بحيث تستطيع توصيل الأكسجين الذي يحتاجه الجسم لكي يعمل بشكل جيد".

أما النوع الآخر من التمارين فإن الكثافة تكون عالية جداً بحيث إن العضلات لا تكون قادرة على توصيل الأكسجين الكافي لتلبية حاجات الجسم، ونتيجة لذلك فإننا نعاني مما يعرف "بنقص الأكسجين"، وعندما تحدث هذه الحالة ويتركز الحمض اللبني في الجسم والعضلات فإننا سنشعر بالتعب، لذلك ومن الناحية المبدئية فإن التمارين الهوائية الحركية هي التمارين المأمونة بالنسبة للأشخاص المبتدئين لأنها لا تتطلب قدراً كبيراً من النشاط المعقد.

تمرين القلب:

القلب عبارة عن عضلة مثل عضلات الذراع أو الساقين، ولذلك فإن مثله مثل هذه العضلات يحتاج إلى التمرين ليكون قوياً ويعمل بأفضل كفاءته، فعندما تقوم بتمرين عضلات ذراعيك وساقيك فإنهما تصبحان أقوى وربما أكبر، وعندما تمرن قلبك فإنك تضخ قوة جديدة ودماء جديدة في جسمك وبجهد أقل.

إن تمرين القلب يعتبر بسيطاً فكل ما عليك القيام به هو أن تحرك جسمك إلى أن ينبض قلبك بشكل أسرع مما هو في العادة، ولكن هناك شيء آخر يساعد على تقوية قلبك وإنجاز أفضل أداء، والإرشادات التالية يجب أن يلبيها التمرين الخاص بك لإعطاء قلبك القوة الكافية:

- أبذل مجهوداً حركياً لجعل قلبك ينبض بسرعة ولمدة (20-30) دقيقه.

- لا تأخذ أكثر من يومين راحة بين كل تمرين وآخر.

- حاول أن تكون ضمن المعدل التدريبي لقلبك.

فلقد أثبتت الدراسات العملية أنه إذا مر أكثر من يومين دون تمرين، فإن القلب يبدأ بالعمل بقوة أقل، وهذا يعني أنه إذا أجريت التمارين يوم الأثنين مثلاً ، فيجب أن تعيد التمرين في موعد لا يتجاوز الخميس، ولكن إذا تأخرت فإنك تبدأ بفقدان التأثير الجيد الذي اكتسبته بحلول يوم الجمعة، لذلك فأنت تحتاج على الأقل لثلاثة إلى أربع جلسات من التمارين أسبوعياً لكي تحافظ على لياقة قلبك.

ولكي نعطيك فكرة عن فائدة تمرين القلب، نقول بأن القلب العادي يحتاج إلى (70–75) نبضة، أما القلب القوي فيمكنه ضخ نفس الكمية من الدم خلال (45–50) نبضة.

وفيما يلي بعض الأمثلة للتأكد مما إذا كان أحد الأنشطة يعتبر تمريناً جيداً لك ولقلبك:

- السباق القصير: يرفع معدل القلب ولكن ليس بشكل عالٍ جداً.

- البولينغ: يرفع معدل القلب ولكن ليس بشكل عالٍ جداً.

- المشي: المشي لمدة 20 –30 دقيقة بدون راحة يعتبر تمريناً جيداً لقلبك.

الألعاب التي تفي بمتطلبات التمرين:

- هوكي الجليد.
- حبل القفز.
- الركض في مكان واحد.
- ركوب الدراجات.
- التزلج على منحدرات التلال.
- كرة اليد.
- كرة القدم.

- السباحة.

- التنس (فردي).

- المشي.

وكما ذكرنا سابقاً فإن غالبية النشاطات تؤدي إلى تمرين قلبك وعضلات جسمك، أما إذا مارست السباحة فإن هذه الرياضة تقوي عضلات الذراعين والصدر والظهر والساقين كذلك.

من أين تبدأ التمرين الملائم:-

بينما يمكنك اختيار نشاط ملائم لك ، فإن لدينا بعض الاقتراحات للتمارين التي تلائم المبتدئين وتشعرهم بالمتعة بالإضافة إلى أنها تحقق نتائج سريعة:-

المشي:-

إذا كنت لا تشكو من شيء في القدمين ولديك حذاء خفيف وجيد فيمكنك أن تبدأ هذا التمرين مثل الكثير من الأشخاص، ويعتبر المشي الرياضة الشائعة والمألوفة في العالم أجمع، كما أنها أكثر أنواع التمارين أماناً من حيث تجنب الإصابات المؤذية، والسرعة في المشي ليست أمراً هاماً طالما أنك تمشي لمدة 30 دقيقة 3 مرات أسبوعياً.

اليوجا:-

على الرغم من أنها تبدو أكثر أنواع التمرين هدوءاً، إلا أنها في الحقيقة

شاقة وعنيفة، وبينما تصنف على أنها تمرين لتحقيق المرونة وتخفيض التوتر، إلا أنها يمكن أن تكون تمريناً حركياً لتقوية العضلات، وكما قال الدكتور سكاتز " فإن اليوجا تعلمك التركيز على احساساتك وعلى الإشارات التي يرسلها الجسم إليك "، ومفتاح الفائدة الرئيسية من اليوجا هو تعلم التنفس الصحيح، وحسبما يقوله الخبراء في جمعية اليوجا الأميركية فإنك تحتاج أن تتنفس بشكل عميق وبطيء من الأنف، أما أحد الجوانب السلبية لليوجا فهو أنها تحتاج إلى بعض التعلم ويتم ذلك عادة بواسطة مدرب معتمد لليوجا.

التمارين المائية:-

إذا كنت تجيد السباحة فإنك سوف تقوم بتمارين ممتازة، أما إذا كنت لا تجيدها فإن ذلك لا يعني أن تظل بعيدا عن الماء، إذ يمكنك أن تطور تمارين مائية خاصة بك إلى أن تصل إلى درجة معقولة من التعلم.

اختيار التمرين الخاص بك:

أنظر إلى قائمة التمارين في القسم السابق وفكر بأنواع الرياضة التي تلعبها والتمارين التي تقوم بها الآن وأيضاً بالتمارين التي يقوم بها أصدقاؤك، ثم اختر ثلاثة تمارين على الأقل التي تلبي المتطلبات الضرورية من التمرين.

ولكن عند اختيارك للتمرين ينبغي أن تأخذ بالاعتبار ما يلي:

- هل تستمع فعلاً بهذا النشاط ؟
- هل التمرين ملائم ؟

- هل يحتاج إلى استخدام معدات ؟ وإن كان كذلك فهل تستطيع توفيرها ؟

فإذا وفقت في اختيار التمارين الثلاثة المناسبة لك فإن هذا إنجاز عظيم، ولذلك فأنت في سبيل وضع برنامج تمارين واضح.

- الناحية الأخرى التي ينبغي أن تقوم بها هي أن تدمج هذه التمارين في جدول نشاطاتك اليومية وبشكل مناسب، وبهذه الطريقة فإنك تحقق أفضل استخدام ممكن للوقت.

- خطط لثلاثة جلسات تمارين على الأقل في الأسبوع وبحيث لا يفصل أكثر من يومين بين كل تمرين وآخر.

- هل تعتبر خطة التمرين ملائمة لك ؟

فكر أي نوع من الأشخاص أنت، ما الذي تحبه وما لا تحبه، وكيف تشعر خلال أوقات مختلفة من اليوم.

- ما مدى الجوع الذي تشعر به ؟

إن ممارسة التمرين مباشرة بعد الأكل لا يعتبر مريحاً، ولكن إذا لم تأكل لعدة ساعات مضت فقد لا يكون لديك الطاقة الكافية للتمرين، حاول أن تأكل قليلاً من الفاكهة أو وجبة خفيفة قبل ساعة أو ساعتين من ممارسة التمرين.

- ما الذي ستفعله إذا فاتك يوم من برنامجك ؟

قد لا تستطيع الالتزام بالجدول بشكل دائم، إذ إن هناك دائماً بعض المداخلات والانقطاعات، وقد يكون السبب الطقس الممطر أو هبوب ذرات الغبار، ولكن لا تقلق فإن فاتك يوم معين، فيمكنك ممارسة التمرين في اليوم التالي مباشرة.

احسب المستوى التدريبي للقلب:

إن من المهم أن تقوم بتأدية التمارين بشكل جيد، إذ إنك إذا بدأت التمارين بشكل اعتباطي وعشوائي دون تخطيط فإن ذلك قد يؤدي إلى نتائج عكسية، ولكي تحدد هدفاً فإن عليك أولاً أن تحدد ما يعرف بالمعدل التدريبي للقلب أو (THR)وأفضل طريقة لحساب هذا الرقم هو طرح سن الشخص من 220 ومضاعفة النتيجة بـ:

- 60٪ خلال الشهر الأول من التمرين.
- 70٪ خلال الشهر الثاني من التمرين.
- 80٪ خلال الشهر الثالث من التمرين.

فمثلاً إذا كان سنك 49 عاماً، يمكنك أن تحسب المعدل التدريبي للقلب عن طريق طرح 49 (أي السن الذي وصلت إليه) من 220، وسوف تكون النتيجة 171(الحد الأقصى):

-خلال الشهر الأول من التمرين، ضاعف 171 بـ/ 60٪:

171 × 0.60 =102 (المعدل التدريبي للقلب خلال الشهر الأول)

171 × 0.70 =120 (المعدل التدريبي للقلب خلال الشهر الثاني)

171 × 0.80 =137 (المعدل التدريبي للقلب خلال الشهر الثالث)

إن الرقم الناتج (المستوى التدريبي) هو المستوى الذي ينبغي أن يحدد معدل النبض لديك عندما تبدأ التمرين لكي تحصل على أقصى فائدة للأوعية الدموية دون أن تتعرض لأي مخاطر غير ضرورية، ولكن لا تقلق إذا لم تستطع المحافظة على الرقم بالشكل الدقيق إذ إن لديك (10) نبضات زيادة أو نقصان عن هذا الرقم، ولكن إذا شعرت بأنك لا تستطيع أداء الحد الأدنى من التمارين لأكثر من عدة دقائق دون أن يرتفع معدل نبضك فوق المستوى المحدد، فهذا يعني أن لياقتك البدنية هي أقل مما كنت تعتقد.

تعلم كيف تقيس نبضك:

بعد أن عرفت كيف تحدد المستوى التدريبي لمعدل القلب (THR) تحتاج الآن لتعرف كيف يمكنك أن تقيس نبضك، وهناك مكانين في الجسم تستطيع بواسطتهما أن تقوم بذلك بسهولة: الشريان الكعبري في الرسغ والشريان السباتي في العنق.

- **نبض الشريان الكعبري:**

إن من الأبسط والأسهل أن تقوم بقياس معدل النبض في الرسغ ولكي تقوم بذلك ضع إحدى يديك في وضع مسترخ بحيث تكون راحة اليد للأعلى ثم اضغط برفق بواسطة الأجزاء اللينة من إصبعي السبابة والوسطى على قاعدة الإبهام في يدك الأخرى (حيث تلتقي عظمة الرسغ بالرسغ)، لا

تضغط بقوة سوف تشعر بالنبض وكأنه ضربات طبل خفيفة، وباستخدام ساعة توقيت يمكنك إحصاء عدد النبضات التي تشعر بها لمدة 10 ثواني ثم ضاعف الرقم بـ/ 6 لتحصل على معدل النبض:

أي $15 \times 6 = 90$

- **نبض الشريان السباتي:**

إذا كنت لا تستطيع تحديد النبض الكعبري حاول أن تحدد النبض على الشريان السباتي في العنق، وسوف تجد هذا الشريان بعد حوالي إصبعين من زاوية عظم الفك.

وفي حالة عدم استطاعتك معرفة النبض الكعربي أو السباتي فاطلب من الممرضة أو صديق لك متدرب على الإسعاف الأولي لمساعدتك في ذلك، أو يمكنك شراء ساعة نبض أو جهاز أوتوماتيكي.

احتفظ بسجل:

بعد أن تمارس هذا الأسلوب قم بقياس نبضك كل صباح قبل أن تنهض من سريرك ثم سجله في سجل بالشكل المبين أدناه، علماً بأن النبض الذي تقيسه عند النهوض من النوم هو "معدل القلب المستريح"، وكلما كان هذا المعدل منخفضاً كلما كان مؤشراً جيداً على لياقتك البدنية والصحية:

سجل معدل نبض القلب

التاريخ :	معدل القلب في وضع الراحة:
نوع التمرين :	معدل القلب التدريبي :

التقيد بمتابعة التمارين:

بالطبع فإن أي مقاييس أو إحصاءات صحية لا تفيد في شيء ما لم تستمر بمتابعة التمارين بعد أن تبدأ بها، حيث إن غالبية الأفراد يبدأون التمارين ثم يتوقفون عن متابعتها خلال 4-6 أسابيع، والسبب الشائع لهذا التوقف عند الجميع هو "الملل"، لذلك فإن من المهم أن تحدد لنفسك نشاطاً تحبه وتستمتع بممارسته، حدد التمرين المناسب والممتع لك كالمشي، الجري، الهرولة، ركوب الدراجات، الإيروبيك أو السباحة ثم تقيد بمتابعته، وإذا كنت تفضل أكثر من نوع واحد من الرياضة يمكنك التغيير فيما بين هذه الأنواع أسبوعياً أو شهرياً.

فإذا بدأت البرنامج فتابعه، ثم وفي نهاية الثلاثة أشهر، إذا لم تلاحظ تغيراً هاماً في شعورك أو مظهرك يمكنك أن تتوقف عن التمارين، ولكن إذا لاحظت حدوث تغير هامٍ و حصلت على المزيد من الطاقة، أو إذا بدوت أكثر شباباً وحيوية عند ذلك يجب أن تجدد عقدك لمدة عام كامل.

تدريبات رفع الأثقال:

يعتقد الدكتور ويليكس بأن تمارين رفع الأثقال باستخدام إحدى أجهزة رفع الأثقال مثل "ناوتيلوس" أو الرفع الحر للأثقال لا يمكنه أن يكون بديلاً عن التمارين الحركية، فمن أجل تمرين عضلة القلب للوصول إلى أقصى قدر من الفائدة فإن تمارينك يجب أن تكون مستمرة ويجب أن ترفع معدل نبضك إلى المعدل التدريبي لمدة 20 دقيقة على الأقل لكي تحسن حالة الأوعية الدموية، والغرض من تدريب رفع الأثقال هو تطوير قوة العضلات لديك، ولكن لا تعتقد بأن ممارسة التمارين بشكل شاق يعتبر أفضل أثناء تطورك،

إذ إن العديد من الأشخاص يعتقدون بأنهم يحسنون روتين التمرين عن طريق زيادة مدة ركوب الدراجة أو بزيادة المقاومة في آلات التمارين، لكن زيادة المقاومة يعني وضع مزيداً من الجهد على القلب، وكإجراء أفضل يمكنك زيادة سرعة الدراجة من 70-80/دقيقة أو ضربات التجديف من 20-40 في الدقيقة.

الاستعداد للتمرين (التسخين والاسترخاء):

قبل أن تبدأ التمارين تعلم القاعدة الآمنة الأولى للتمرين، يجب أن تسخن ثم تسترخي:



-التسخين:

إن جسمك مثل المحرك فى صبيحة يوم بارد يحتاج إلى التسخين التدريجي لإعداد عضلاتك للتمرين ، ويعتبر التسخين جيداً للتمارين التي تتطلب اندفاعا في الجهد .

إن أي رياضي يعرف جيداً بأن القاعدة لاتعني أن تنطلق فوراً من وضع الاسترجاء إلى النشاط إذ من الضرورى أن تستعد أولاً بواسطة التسخين قبل أن تبدأ كل فترة تمارين :

-تمديد العضلات:

تحتاج إلى أن تمد عضلاتك في كل مفصل رئيسي في جسمك ولثلاثة مرات على الأقل أسبوعياً وذلك للحفاظ على المرونة.

- يمكنك تمديد العضلات إلى أن تشعر بالتوتر في العضلات ، ولكن ليس ألماً أو اضطراباً.

-احتفظ بهذا الوضع لمدة 30 دقيقة.

-تمديد الفخذين:

امسك قدمك اليمنى بيدك اليسرى، ثم وببطء اسحب كعب قدمك اليسرى نحو الخلف، استخدم يديك اليمنى للحفاظ على توازنك، تمدد وبلطف واحتفظ بهذا الوضع لمدة 30 ثانية.

-تمديد الذراع والجانب:

قف وركبتيك في وضع منحني قليلاً، ثم اسحب المرفق بلطف خلف رأسك مع انحنائك إلى الجانب وابق على هذا الوضع لمدة 10 ثوان ، ثم قم بالتغيير إلى الجانب الآخر.

-تمديد الساقين:

قف ووجهك إلى الحائط وضع ذراعيك على الحائط، مع وضع مقدمة الرأس خلف اليدين، انحن على ركبة واحدة وحركها نحو الحائط، يجب أن تكون الساق الخلفية مستقيمة والقدم منبسطة ومتجهة إلى الأمام، ابق على هذا الوضع لمدة 30 ثانية.

-تمديد الكتفين:

ضع يديك بشكل متشابك خلف ظهرك، ارفع ذراعيك للأعلى، ابق على هذا الوضع لمدة 30 ثانية.

- قم بإجراء بعض تمارين الشد للذراعين والرجلين والظهر.

- هرول ببطيء بشكل دائري لمدة (15) ثانية، ثم امشِ لمدة (15) ثانية، ثم هرول لمدة (15) ثانية أخرى، وامشِ لمدة 15 ثانية.

2 -الاسترخاء:

في حين يعرف أي شخص أهمية التسخين قبل البدء بالتمرين، إلا أن الكثيرين لا يعرفون أهمية الاسترخاء بعد التسخين، فمثلاً المشي عدة دقائق يعتبر مثاليا للاسترخاء.

مبادئ التمارين الناجحة:

نورد فيما يلي مزيداً من المعلومات التي تحتاجها لضمان نتائج مثمرة وآمنة:

والمهم في الأمر أن تحافظ على حماسك ودافعيتك عن طريق:-

-تحديد أهداف معقولة:

إذ إنك لا تحتاج إلى الركض كما في الماراثون لكي تكون لائقاً من الناحية البدنية، إذ إن 20 إلى 30 دقيقة من المشي تعتبر كافية.

-احتفظ بسجل التمارين واكتب كل شيء تقوم به وسوف تستطيع أن تلاحظ مدى التحسن الذي تحققه.

-ضع جدولاً لممارسة المشي أو ركوب الدراجة أو اليوجا واكتبه في تقويمك مثل أي موعد هام.

-ضع جميع الأغراض الضرورية التي تحتاج إليها في مكان محدد مثل حقيبة يدوية.

-حاول أن تنوع من نشاطاتك:

إذ إن النشاط المتكرر قد يؤدي إلى الملل، اختر التمارين التي تنشط الأجزاء المختلفة من جسمك.

-اجعل النشاط جزءاً من حياتك:

فإذا أردت الذهاب إلى متجر معين اتبع طريقاً طويلاً وأوقف سيارتك في الطرف البعيد من الموقف لكي تمشي مسافة أطول، استخدم السلالم بدلاً من المصعد، ولا تستخدم أبداً سيارتك في المسافات القصيرة التي تستطيع أن تقوم بها ماشياً.

-اختر النشاط المناسب والممتع لك.

-عند البداية ضع جدولاً بفترات التمارين وكأنها مواعيد منتظمة، وتقيد بهذه الأوقات إلى أن تصبح التمارين عادة دائمة.

-في التمارين الحركية تذكر بأن الزمن الإجمالي المستغرق في التمارين أكثر أهمية من المسافة التي تقطعها.

-تجنب الطرق التي تمر من أمام منزلك، إذ إن ذلك قد يجعلك تنهي

التمرين بشكل مبكر .

-حدد وقتا معينا للجري أو المشي مثلا 20 دقيقة أو 30 دقيقة.

-إذا كانت هناك رياح قوية ابدأ التمرين بمعاكسة الريح بحيث تكون رحلة العودة مريحة أكثر لك.

-تناول المياه بشكل متكرر أثناء ممارستك للتمارين (1-2) كأس من الماء كل 20 دقيقة (سعة 8-10 أونصة) وتذكر بأن الماء المائل للبرودة يتم امتصاصه بشكل سريع في الأيام الحارة.

-إذا كنت تعيش في منطقة حارة تجنب التمرين الخارجي عندما تكون نسبة الرطوبة مرتفعة.

-اختر الثياب الملائمة وارتد طبقتين من الملابس في الطقس البارد بحيث تستطيع نزع بعضها عندما تشعر بالسخونة، وفي الطقس الحار ارتد الملابس التي تسمح بالتهوية لكي تحافظ على درجة حرارة جسمك في وضع منخفض.

-مارس التمارين الشاقة والتمارين السهلة في أيام متناوبة.

- الجري بوتيرة مطابقة لمعدل القلب التدريبي يعتبر تمريناً ممتازاً، ولكن إذا قطعت أكثر من 30 ميلاً في الأسبوع، فقد تكون معرضا لإصابة في ركبتك.

-السباحة تعتبر نشاطاً حركياً هوائياً ممتازاً، فهي لا تشكل خطراً من حيث

الاصابات و تعطي قدراً كبيراً من المرونة، كما إنها تمرن الجزء العلوي والسفلي لعضلات الجسم.

-التزلج يعتبر من أكثر النشاطات الشاقة والمفيدة لأن هذا التمرين يساعد على إعطاء المرونة لعضلات الذراعين والرجلين،

لا تدع الإصابات تمنعك من ممارسة التمارين:-

إن الإصابة البدنية هي السبب الأول الذي يمنع كثيراً من الناس من الاستمرار في النشاطات البدنية، وتكون هذه الإصابات على شكل تشنجات وآلام في العضل والتهاب في الكعب، ولكن لكي تخفض من مخاطر الإصابة

يمكنك اتباع النصائح التالية:-

-أدرس خطة التمارين الخاصة بك مع طبيبك.

-اعمل على إحماء نفسك دائماً، إذ يجب أن تستعد للحركة والتيقظ العضلي.

-تذكر أن الوقت أكثر أهمية من السرعة والمسافة وأن كل ما تحتاج إليه هو الاستمرار في المشي.

-استخدم أفضل الأدوات مثل الأحذية المناسبة للمشي.

-اختر الملابس المناسبة.

-تناول كمية كبيرة من الماء، زجاجة أو زجاجتين كل 20 دقيقة ومثل تلك الكمية قبل أن تبدأ النشاط.

-قبل أن تستخدم أياً من أدوات ومعدات التدريب، استشر خبيرا لكي يعلمك على الطرق الصحيحة لاستخدامها لكي تحقق الأهداف التي ترغب بها.

-راقب ما تحس به داخل جسمك:

إن تلك الآلام والصداع الخفيف الذي تشعر به بعد التمارين يعتبر شيئاً عادياً، ولكنها أيضاً تعطيك فكرة عن نواحي الضعف لديك، فإذا كان لديك ألم مزمن في ناحية معينة فانتقل إلى تمرين آخر يركز على ناحية أخرى من الجسم.

إن التمارين الحركية الجيدة تساعد على تقوية أهم عضلات جسمك والأهم من ذلك تقوية وتنشيط القلب، فإذا كنت تمارس التمارين (3) مرات أسبوعياً ولمدة(6)أشهر لتصل إلى معدل نشاط معين للقلب، فإن معدل الإراحة للقلب يجب أن ينخفض وإلا فإن تمارينك لم تحقق الهدف المنشود.

-احتفظ بسجل لمعدل نبضات القلب، سجل معدل القلب في وقت الراحة قبل التمرين، ثم معدل النبض التدريبي أثناء ممارستك التمارين، ومعدل النبض القلبي بعد (5) دقائق من انتهاء التمرين.

- لا تترك التمارين بسرعة، كن صبوراً وتمتع بالتمرين كما يتمتع الصبي الصغير بها.

-اجعل في مخيلتك دائما أن التمارين التي تقوم بها ممتعة وليست أمراً مضنياً.

والآن وقد علمت مبادئ التمارين، فهل ستتقاعس أم ستعمل جاهداً على

تحقيق هدفك بالوصول إلى صحة جيدة !؟ الأمر أولاً وأخيراً يرجع لك،ولكن إسأل نفسك لم اقتنيت هذا الكتاب ؟ولم قرأته؟أفقط لإضاعة الوقت أم للاستفادة مما حواه من معلومات؟ما نعتقده أنك ستعمل جاهداً لتحقيق ما تصبو إليه.







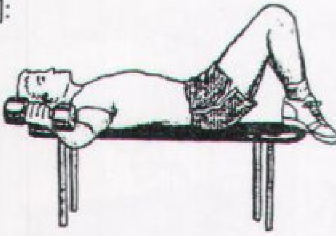


التمارين العضلية

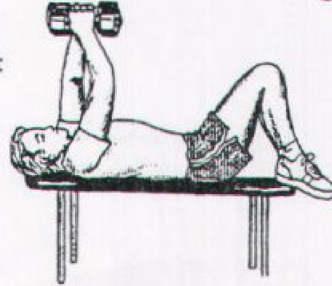
تمارين الصدر

وضع الاستلقاء:

[a]:



[b]:



استلق على ظهرك مستنداً إلى منضدة (أ)، بينما تمسك كرة حديديـة (دامبـل) في كل يد، واجعل راحتي اليد تتجهان إلى الداخل، ارفع ذراعيك ببطيء إلى ما فوق الكتفين مع إبقائهما في وضع منحنٍ قليلاً (كما لو أنك تهز شجرة)، (ب) حرك الكرات الحديدية إلـى الأسفل والأعلـى إلـى أن تشـعر بتمـدد فـي الصدر، استمر في التمرين إلى أن تستكمل العدد الصحيح من المحاولات.

الوضع المائل:

[a]:

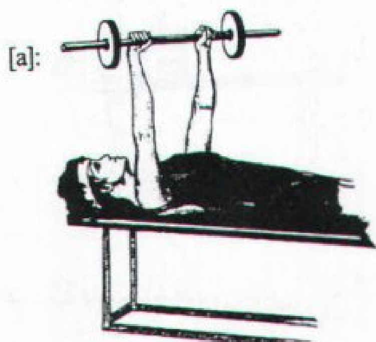


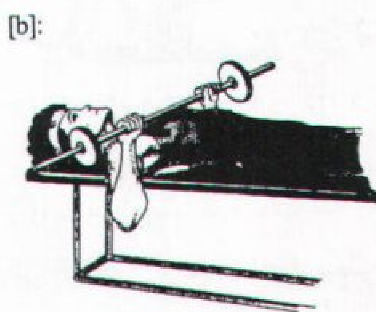
[b]:



مع إبقاء ظهرك منبسطاً، استلق على منضدة مائلة، ممسكاً بكرات حديدية في كل يد، ثم وببطيء ارفع ذراعيك بشكل مستقيم إلى الأعلى فوق الكتفين، مع إبقاء وضع الذراعين في وضع انحناء أو تقوس بسيط (أ)، ثم وببطيء حرك الكرات الحديدية بعيداً عن بعضهما البعض إلى أن تشعر بتمدد في الصدر،(ب).استمر في التمرين إلى أن تستكمل العدد الصحيح من المحاولات.

الوضع الضاغط على المنضدة المنبسطة:





استلق بظهرك على المنضدة، مع مد الذراعين بشكل مستقيم، ثم أمسك للقضيب الحديدي. (أ) ثم وببطيء أنزل الثقل إلى صدرك (ب)، ثم وببطيء ارفع القضيب إلى وضع البدء. استمر في التدريب إلى أن تستكمل العدد الصحيح من المرات .

وضع الاستلقاء المائل مع الضغط: (باستخدام القضيب المعدني):

[a]:



[b]:



مع إبقاء الظهر في وضع منبسط استلق على منضدة مائلة. ثم أمسك القضيب المعدني عالياً، ثم اخفض الثقل ببطيء إلى الصدر (أ) ثم أعد العمود ببطيء إلى نقطة البداية (ب). استمر بالتمرين إلى حين الوصول إلى عدد مناسب من المرات.

وضع العارضة العمودية:

[a]:



[b]:



استند بجسمك إلى ماكينة العارضة العمودية بحيث تكون ذراعيك ومقدمة الذراعين خلف اللبادات، وأيضا بحيث تكون ذراعيك ومقدمة الذراعين في مواجهة الكتفين:

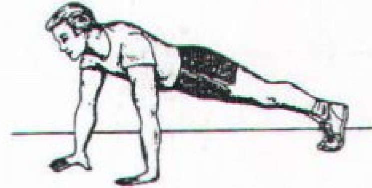
أ- اسحب مقدمة الذراعين إلى أن يتباعدا بقدر المسافة بين الكتفين.

ب- احتفظ بهذا الوضع لبضع ثواني، ثم حرك مقدمة الذراعين مرة أخرى كما في وضع البداية.

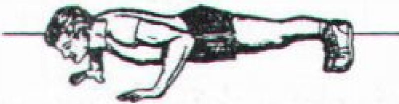
استمر بممارسة التمرين إلى أن تستكمل العدد الصحيح من التكرار المطلوب.

الدفع للأعلى:

[b]:



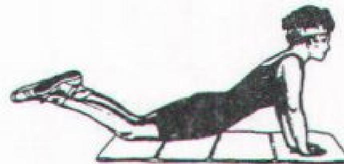
[a]:



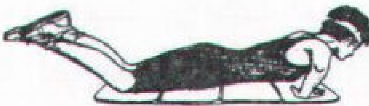
استلق على الأرض وذراعاك ممدودتان إلى الأمام أسفل الكتفين، بحيث تسند ثقل جسمك على راحتي يديك وأطراف قدماك. ثم قم بثني الذراعين من المرفق واخفض صدرك ببطيء إلى الأرض (أ). ثم ادفع بنفسك ببطيء إلى الأعلى مرة ثانية ثم استمر في تكرار التمرين لعدة مرات.

الوضع المعدل للدفع إلى الأعلى:

[b]:



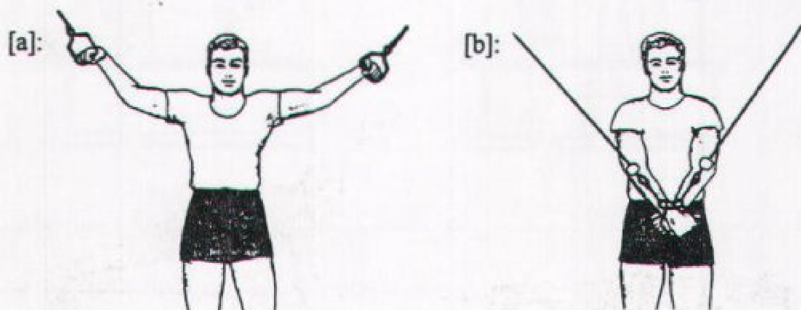
[a]:



استلق على الأرض بينما الذراعان تمتدان أسفل الكتفين بشكل مستقيم، بحيث

تسند ثقلك على راحتي يديك وركبتيك، ومع ثني الذراعين، ثم اخفض جسمك وصدرك إلى الأرض (أ) ثم وببطيء ادفع نفسك إلى الخلف إلى وضع البدء (ب)، استمر بالتمرين إلى أن تستكمل العدد الصحيح من المحاولات.

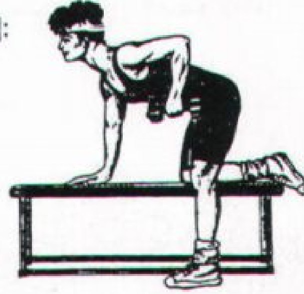
الكيبل المتقاطع:



قف ممسكاً بآلة الكيبل المتقاطع وقدماك متباعدتان قليلاً مع انحناء بسيط في الجسم من منطقة الخصر، مع إمساك كل مقبض في إحدى اليدين. ابدأ بحيث تكون ذراعاك منحنيتين قليلاً ثم ارفع واخفض المقبضين على زاوية 45 درجة، (أ) توقف للحظات، ثم وببطيء ارفع ذراعيك إلى نقطة البداية، استمر بالتدريب إلى أن تستكمل العدد الصحيح من المحاولات.

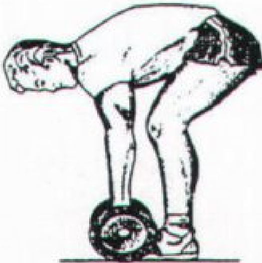
الانحناء مع الإمساك بالكرات الحديدية:

[a]:


[b]:


باستخدام اليد والركبة اليسرى أسند نفسك على منضدة التمرين، ممسكاً بكرة حديدية في يدك اليسرى ثم دع ذراعك اليمنى تتدلى إلى الأسفل (أ)، مع إبقاء الظهر مستقيماً، ارفع الكرات الحديدية ببطيء إلى الأعلى باتجاه الخصر، (ب) ثم وببطيء اخفض الثقل إلى وضع البداية. استمر بالتمرين باستخدام الذراع اليمنى إلى أن تستكمل العدد الصحيح من المحاولات، ثم كرر التمرين باستخدام الذراع اليسرى.

الانحناء مع رفع القضيب ذو الكرات الحديدية:

[a]:


[b]:


قف خلف قضيب الكرات الحديدية وقدماك منبسطتان على الأرض على مسافة الكتفين، مع انحناء الركبتين قليلاً، انحنِ من منطقة الخصر ثم أمسك

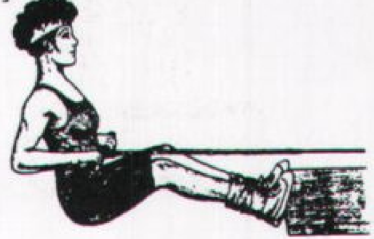
بالقضيب المعدني وارفعه إلى الأعلى متجاوزاً عرض الكتفين، ثم وببطيء اخفض الثقل إلى وضع البداية.

التجديف في وضع الجلوس:

[a]:



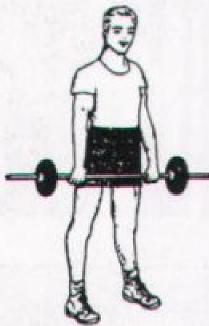
[b]:



اجلس على الأرض أمام آلة التجديف مع إبقاء ساقيك منحنيتين وكعب الرجلين تضغطان بإحكام في وضع القدم، ومع الانحناء إلى الأمام في منطقة الخصر، من الذراعين وامسك بقضيب التجديف ثم اسحب القضيب إلى جهتك مع الاستقامة في الظهر ثم ارفع إلى وضع منتصب (ب) ثم وببطيء عد إلى وضع البداية، مع المد إلى الأمام إلى أقصى قدر ممكن ثم استمر بالتمرين إلى أن تستكمل العدد الصحيح من المحاولات.

رفع الأثقال:

[a]:



[b]:



قف بوضع مستقيم وقدماك متباعدتان، وامسك قضيب الأثقال في وضع مجاور للفخذين، ثم ومع إبقاء الركبتين والظهر مستقيمان، انحنِ إلى الأمام ببطيء ثم اخفض القضيب إلى أن يلامس الأرض،(ب) ثم عد إلى وضع مستقيم مع رفع الثقل كما في وضع البداية.

الدفع للأعلى:

[a]:



[b]:



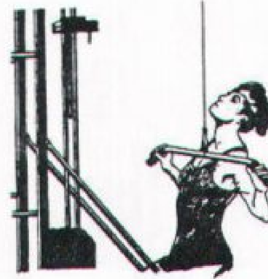
أمسك القضيب العلوي بشكل آمن، ثم تدلى إلى أقصى فترة زمنية تستطيعها، ثم اسحب نفسك إلى أعلى، ثم اخفض إلى الأسفل كما في وضع البداية.

التمرين على جهاز السحب:

[a]:



[b]:



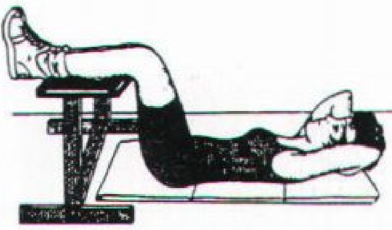
اجلس على مقعد الجهاز بحيث تكون الركبتان تحت القضبان المثبتة، أمسك

القضيب من الأعلى ثم وباستخدام عضلات الظهر، ادفع القضيب ببطيء إلى الأسفل إلى أن يلامس الجزء العلوي للصدر، ثم أعد القضيب إلى وضع البداية.

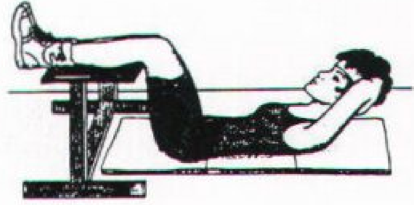
تمارين البطن

تمرين البطن على المنضدة:

[a]:



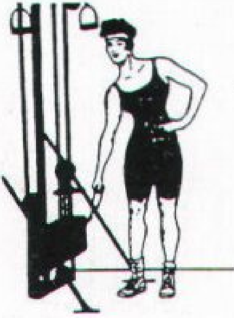
[b]:



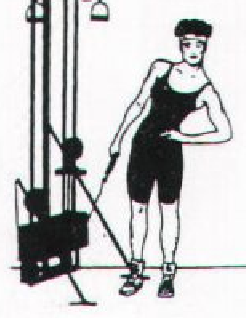
استلقِ على الأرض بحيث يكون الظهر منبسطاً أمام منضدة التمرين. ضع الساقين على المنضدة بحيث تشكل زاوية 90 درجة مع الركبتين. اشبك يديك خلف الرقبة واستخدم بطنك وعضلات الكتف لرفع كتفيك ببطيء عن الأرض، ثم عد إلى وضع البداية بشكل بطيء.

التمرين المائل:

[a]:



[b]:



قف بحيث يكون جانبك الأيمن إلى جهة ماكينة البكرة، وقدماك متباعدتان قليلاً ومقبض البكرة في اليد اليمنى، ضع يدك اليسرى على الخصر الأيسر ثم انحنِ ببطيء بعكس مكان ماكينة البكرة بحيث تظل الذراع اليمنى بوضع

مستقيم، ثم ارفع مقبض البكرة إلى الفخذ بحيث تتأكد من شعورك بالتمدد في الجهة اليمنى وجهة البطن اليسرى.

الجلوس مع انحناء الركبتين:



استلقِ على الأرض مع انبساط الظهر، وإحناء الركبتين ووضع الذراعين بوضع متشابك على الصدر. ثم وباستخدام عضلات البطن، ارفع رأسك وكتفيك ببطيء إلى أن تشكل زاوية 30-45 درجة مع الأرض، ثم وببطيء اخفض جسمك إلى الوضع الأول.

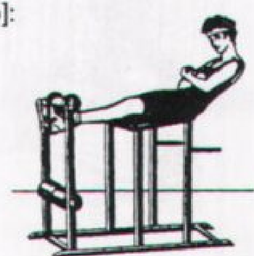
ملاحظة: لا تستخدم صديقك أو المنضدة لتوازن قدماك مع الأرض.

الجلوس على الكرسي الروماني مع أثقال:

[a]:



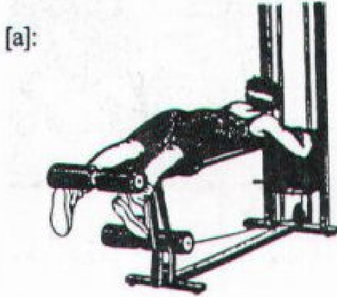
[b]:

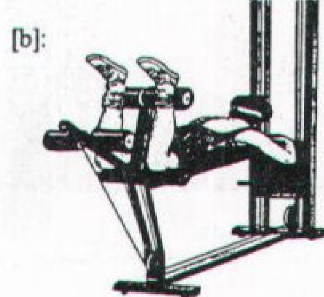


اجلس على الكرسي الروماني وقدماك تحت حامل القدم أمسك ثقلاً خفيفاً في كل يد، مع تشابك الذراعين على الصدر، اضغط عضلات البطن، ثم وببطيء اخفض جسمك بموازاة الأرض ثم عد إلى وضع البداية.

تمارين الساقين

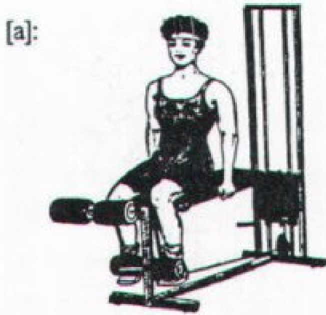
طي الساقين:





استلق على معدتك وركبتاك على طرف المنضدة، ثم ارفع قدماك ببطء إلى أن تشكل الساقين زاوية 90 درجة مع الركبتين، اثبت على هذا الوضع لمدة ثواني معدودة، ثم اخفض ساقيك كما في البداية.

مد الساقين:





اجلس على مقعد الجهاز وكاحليك أسفل البكرتين، ثم مد ساقيك بشكل مستقيم مع رفع البكرتين، بعد ذلك عد إلى وضع البداية.

الضغط بالساقين:

[a]:



[b]:



اجلس على مقعد الجهاز ثم ثبت قدماك على منصة الثقل، بحيث تتجه أصابع قدماك إلى الخارج، اسمك جانبي المقعد بيديك بإحكام، ثم ادفع الثقل إلى أعلى إلى أن تصبح الساقان مستقيمتين، مع انحناءه خفيفة في الركبة ثم عد وببطيء إلى وضع البداية.

وضع القرفصاء (مع انحناء الركبة) - باستخدام قضيب الثقل:

[a]:



[b]:



ضع قضيب الثقل المعدني خلف الرقبة، ثم قف وقدماك متباعدتان، ومع إبقاء الرأس والظهر في وضع مستقيم انحنِ ببطيء عند الركبتين ثم اخفض جسمك إلى وضع القرفصاء، بحيث تصل إلى أقل مستوى ممكن دون إجهاد الركبتين، ثم ارفع جسمك ببطيء إلى وضع الاستقامة.

اندفاع الساق باستخدام قضيب الثقل المعدني:





ضع قضيب الثقل المعدني خلف الرقبة، ثم قف وقدماك متباعدتان بحوالي 6 إنش، ومع المحافظـة على بقاء الرأس والظهر في وضـع مستقيم، حرك رجلك اليسرى إلى الأمام مع الانحناء بحيث تصل الركبة اليمنى إلى الأرض، ثم وببطء ارفع جسمك كما هو الوضع الأول، ثم كرر التمرين باستخدام الساق اليمنى.

تمارين الكتف

الرفع الأمامي مع الكرات الحديدية (دامبل):

[a]:



[b]:



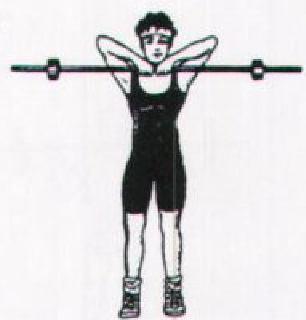
قف وقدماك متباعدتان قدر مسافة الكتفين، ممسكاً بكرة حديدية في كل يد، ثم دع ذراعيك تتدليان بشكل مستقيم أمام الفخذين، ودون حني المرفقين ، ادفع ذراعك اليمنى ببطيء إلى ما فوق الكتف، ثم وببطيء اخفض ذراعك اليمنى إلى وضع استرخاء قبل أن ترفع الذراع اليسرى إلى ما فوق الكتف، استمر بتبديل الذراعين إلى أن تستكمل عدة محاولات في هذا التمرين.

الرفع الأمامي باستخدام القضيب المعدني أو الكرات الحديدية:

[a]:



[b]:

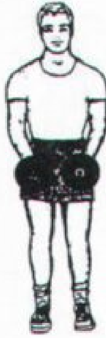


أمسك قضيب المعدن أو الكرتين بحيث تتدليان أمام الفخذين، ثم وببطيء

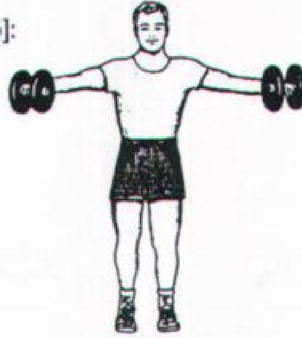
ارفع الثقل إلى الأذن، مع إبقاء المرفقين في وضع مرتفع ثم وببطيء اخفض الثقل إلى وضع البداية.

الرفع الجانبي:

[a]:



[b]:



قف وقدماك متباعدتان بقدر المسافة بين الكتفين ، ممسكاً بكرة حديدية في كل يد ثم دع اليدين تتدليان على جانبيك بحيث تتجه راحتا اليدين إلى الداخل. ثم ودون حني المرفقين ارفع ذراعيك ببطيء إلى ما فوق الكتفين أو فوق مستوى العين. ثم وببطيء اخفض الأثقال كما في وضع البداية.

ضغط الكتفين:

[a]:



[b]:



أمسك بقضيب معدني وثبته على منطقة الكتفين والصدر ثم قف وقدماك

متباعدتان ، ومع إبقاء الرأس والظهر في وضع مستقيم، ارفع الثقل ببطء إلى أن تصبح ذراعاك في أقصى امتداد لهما، ابق على هذا الوضع لعدة ثوانٍ ثم وببطيء اخفض الثقل إلى وضع البداية.



تمارين ثلاثية (عضلة العضد)

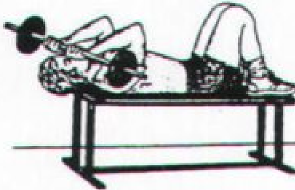
تمرين ذراع واحدة بكرة حديدية:

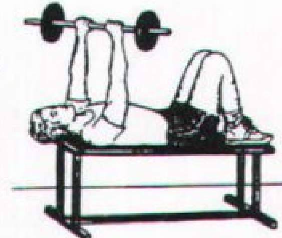
[a]: 

[b]: 

أمسك بكرة حديدية في اليد اليسرى، إلى ما وراء الرقبة، ثم وببطيء ارفع الثقل بشكل مستقيم على طول الامتداد الكامل لذراعيك، بحيث تظل الذراع مقاربة لجانب الرأس، ثم وببطيء اخفض الثقل إلى نقطة البداية، استمر باستخدام الذراع اليسرى ثم الذراع اليمنى.

تمرين امتدادي لثلاثية الرأس أثناء الاستلقاء:

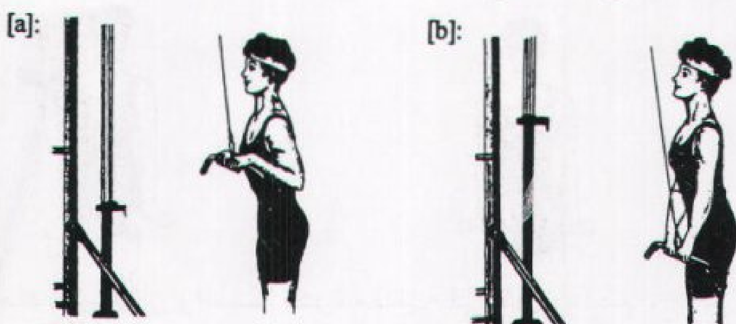
[a]: 

[b]: 

استلق على ظهرك مع حني الركبتين إلى أعلى وقدماك على الطاولة، أمسك قضيب المعدن بيديك إلى ما فوق مقدمة الرأس، احنِ الذراعين مع المباعدة ما بين اليدين لمسافة 7 إنش، ثم وببطيء مدَّ الذراعين بشكل مستقيم إلى

الأعلى، ثم وببطيء اخفض الثقل كما في وضع البداية.

الضغط للأسفل بواسطة الكيبل:



قف بمواجهة الجهاز وامسك القضيب المعدني من الأعلى، وبحيث تكون المسافة بين اليدين حوالي 6 إنش، مع إبقاء الذراعين على مقربة من الجسم، احن المرفقين مع مد مقدمة اليدين (الذراعين)إلى الأعلى، ثم اضغط القضيب ببطيء إلى أسفل إلى أن تصبح الذراعان بشكل مستقيم، ثم ارجع القضيب إلى وضع البداية.

تمرين الذراعين التبادلي بالكرات الحديدية:

[a]:



[b]:



قف وقدماك متباعدتان وامسـك بكـرة معدنيـة فـي كـل يـد، ثـم دع الذراعين تتدليان على جانبي الجسم، ومع حني المرفق ، ارفع ذراعك اليمنـى ببطـيء إلى مستوى علو الكتـف، ثـم وببطـيء اخفض الذراع اليمنـى قبـل أن ترفـع الذراع اليسرى.

تمرين الذراع بالانحناء على مسند الكرسي:

[a]:



[b]:



اجلس على منضدة ذات رأس مسند بحيث تكون حافة المنضدة تسند جسمك، ثم وأثناء إمساكك بكرة حديدية في اليد اليمنى، انحنِ إلى الأمام ودع ذراعـك اليمنى تتدلى إلى الأمام بخط مستقيم ثم ارفع الكرة الحديديـة إلـى أن تلامـس ذقنـك. ثـم وببطـيء اخفـض الكـرة الحديديـة كمـا فـي وضـع البدايـة، استمر بالتمرين باستخدام الذراع اليمنى ثم الذراع اليسرى.

تمرين التركيز باللف:

[a]:



[b]:



أمسك كرة حديدية في يدك اليسرى، اجلس على منضدة تمرين منبسطة وقدماك متباعدتان بمقدار 2 قدم، انحنِ إلى الأمام من الخصر، ضع الكوع الأيسر على الفخذ الأيسر، بحيث تدع ذراعك اليسرى تتدلى إلى الأمام باتجاه الأرض، ومع إبقاء الرسغ بشكل مستقيم، اسحب الكرات الحديدية باتجاه الأرض، إلى أن ينحني الكوع بشكل كامل، ثم وببطيء اخفض الكرات الحديدية كما في وضع البداية، استمر بالتمرين باستخدام الذراع اليسرى ثم الذراع اليمنى.

رفع البكرة:

[a]:



[b]:



قف بمواجهة ماكينة البكرة وقدماك متباعدتان مع إبقاء الذراعين على الجانبين، إرخِ ذراعك اليمنى وامسك مقبض البكرة بيدك اليسرى، ومع مد

عضلة ثلاثة الرأس، ارفع الذراع اليسرى ببطء إلى المدى الكامل، ثم وببطء عد إلى وضع البداية.استمر بالتمرين إلى أن تستكمل العدد الصحيح من المحاولات،ثم كرر نفس التمرين باستخدام الذراع اليمنى.

برنامج المبتدئين - الظهر

اختر تمرينين:

- الانحناء مع الكرات الحديدية
- الانحناء مع القضيب المعدني
- سحب البكرة مع الجلوس
- سحب البكرة

	الأسابيع 1 و 2	الأسابيع 3 و 4	الأسابيع 5 و 6	الأسابيع 7 و 8	الأسابيع 9 و 10	الأسابيع 11 و 12
الوزن الموصى به (كنسبة مئوية من الحد الأقصى للثقل لكل محاولة)	%50	%50	%60	%70	%80	هرميات %70 للمجموعة 1 وزد للمجموعتين 2 و 3
عدد المجموعات	1	2	3	3	3	3
المحاولات	12-10	12-10	12-10	12-10	12-10	مجموعة1 - 10 مجموعة2 - 8-6 مجموعة3 - 6-4

فترات الراحة	90-60 ثانية	90-60 ثانية	90-60 ثانية	90-60 ثانية	90-60 ثانية	2 دقيقة
التكرار	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة

برنامج المبتدئين - الصدر

اختر تمرينين:

- الوضع المائل
- الاستلقاء على الظهر
- الضغط من على المنضدة
- الوضع المائل مع الكرات الحديدية

	الأسابيع 1 و 2	الأسابيع 3 و 4	الأسابيع 5 و 6	الأسابيع 7 و 8	الأسابيع 9 و 10	الأسابيع 11 و 12
الوزن الموصى به (كنسبة مئوية من الحد الأقصى للثقل لكل محاولة)	%50	%50	%60	%70	%80	هرميات %70 للمجموعة 1 وزد للمجموعتين 2 و 3
عدد المجموعات	1	2	3	3	3	3
المحاولات	10-12	12-10	12-10	12-10	12-10	مجموعة1 - 10 مجموعة2 - 8-6 مجموعة3 - 6-4

فترات الراحة	-60 90 ثانية	90-60 ثانية	90-60 ثانية	90-60 ثانية	90-60 ثانية	2 دقيقة
التكرار	اثنين- أربعاء -جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين-أربعاء- جمعة

مثلاً إذا كان الحد الأقصى للثقل الذي تستطيع أن ترفعه هو 100 ليبره للأسابيع 1 – 4 فسوف ترفع 50٪ منه أو 50 ليبرة وبالنسبة للأسابيع 5 و 6 سوف ترفع 60٪ أو 60 ليبره.

برنامج المبتدئين – الساقين

اختر تمريناً واحداً لكل مجموعة:

- مد الساقين
- انحناء الساق
- ضغط الساق
- انحناء الساق مع الكرة المعدنية

	الأسابيع 1 و 2	الأسابيع 3 و 4	الأسابيع 5 و 6	الأسابيع 7 و 8	الأسابيع 9 و 10	الأسابيع 11 و 12
الوزن الموصى به (كنسبة مئوية من الحد الأقصى للثقل لكل محاولة)	50٪	50٪	60٪	70٪	80٪	هرميات 70٪ للمجموعة 1 وزد للمجموعتين 2 و 3.
عدد المجموعات	1	2	3	3	3	3
المحاولات	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	مجموعة1 – 10 مجموعة2 – 6-8 مجموعة3 – 4-6
فترات الراحة	60-90 ثانية	60-90 ثانية	60-90 ثانية	60-90 ثانية	60-90 ثانية	2 دقيقة
التكرار	اثنين-أربعاء-جمعة	اثنين-أربعاء-جمعة	اثنين-أربعاء-جمعة	اثنين-أربعاء-جمعة	اثنين-أربعاء-جمعة	اثنين-أربعاء-جمعة

برنامج المبتدئين - البطن

اختر تمرينين:

- انحناء الظهر عن المنضدة
- الوضع المائل
- انحناء الركبة
- الجلوس على الكرسي

	الأسابيع 1 و 2	الأسابيع 3 و 4	الأسابيع 5 و 6	الأسابيع 7 و 8	الأسابيع 9 و 10	الأسابيع 11 و 12
عدد المجموعات	1	2	3	3	3	3
المحاولات	10-20	10-20	10-20	20 أو اكثر	30 أو اكثر	30 أو اكثر
فترات الراحة	60-90 ثانية	60-90 ثانية	60-90 ثانية	60-90 ثانية	60-90 ثانية	30 ثانية
التكرار	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة

برنامج المبتدئين - العضلة ثلاثية الرأس

اختر تمريناً واحداً:

- تمرين العضلة الثلاثية بذراع واحدة
- وضع الاستلقاء
- ضغط الكيبل

	الأسابيع 1 و 2	الأسابيع 3 و 4	الأسابيع 5 و 6	الأسابيع 7 و 8	الأسابيع 9 و 10	الأسابيع 11 و 12
الوزن الموصى به (كنسبة مئوية من الحد الأقصى للثقل لكل محاولة)	%50	%50	%60	%70	%80	هرميات 70% للمجموعة 1 وزد للمجموعتين 2 و 3
عدد المجموعات	1	2	3	3	3	3
المحاولات	12-10	12-10	12-10	12-10	12-10	مجموعة1 - 10 مجموعة2 - 6-8 مجموعة3 - 4-6
فترات الراحة	90-60 ثانية	90-60 ثانية	90-60 ثانية	90-60 ثانية	90-60 ثانية	2 دقيقة
التكرار	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين-أربعاء- جمعة

برنامج المبتدئين – الكتف

اختر تمريناً واحداً :

- الرفع الأمامي مع كرات حديد
- الرفع الجانبي

	الأسابيع 1 و 2	الأسابيع 3 و 4	الأسابيع 5 و 6	الأسابيع 7 و 8	الأسابيع 9 و 10	الأسابيع 11 و 12
الوزن الموصى به (كنسبة مئوية من الحد الأقصى للثقل لكل محاولة)	50٪	50٪	60٪	70٪	80٪	هرميات 70٪ للمجموعة 1 وزد للمجموعتين 2 و 3
عدد المجموعات	1	2	3	3	3	3
المحاولات	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	مجموعة1 - 10 مجموعة2 - 6-8 مجموعة3 - 4-6
فترات الراحة	60-90 ثانية	60-90ثانية	60-90ثانية	60-90ثانية	60-90ثانية	2دقيقة
التكرار	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين- أربعاء- جمعة	اثنين-أربعاء- جمعة

برنامج المبتدئين - العضلة ثنائية الرأس

اختر تمريناً واحداً:

- شد الدامبلز
- الانحناء على الكرسي
- التركيز
- جهاز البكرة

	الأسابيع 1 و 2	الأسابيع 3 و 4	الأسابيع 5 و 6	الأسابيع 7 و 8	الأسابيع 9 و 10	الأسابيع 11 و 12
الوزن الموصى به (كنسبة مئوية من الثقل الأقصى لكل محاولة)	%50	%50	%60	%70	%80	هرميات 70% للمجموعة 1 وزد للمجموعتين 2 و 3
عدد المجموعات	1	2	3	3	3	3
المحاولات	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	مجموعة1 - 10 مجموعة2 - 6-8 مجموعة3 - 4-6
فترات الراحة	60-90 ثانية	60-90ثانية	60-90ثانية	60-90ثانية	60-90ثانية	2 دقيقة
التكرار	اثنين-أربعاء-جمعة	اثنين-أربعاء-جمعة	اثنين-أربعاء-جمعة	اثنين-أربعاء-جمعة	اثنين-أربعاء-جمعة	اثنين-أربعاء-جمعة

ملاحظة:

التمارين المقترحة في الصفحات التالية تمثل عينة فقط من التمارين العديدة التي تستطيع أن تقوم بها لتقوية مجموعة معينة من العضلات واستشر متخصصاً في تدريب الأثقال لمزيد من التوصيات.

برنامج المستوى المتوسط – تمرين البطن

اختر تمريناً واحداً من كل مجموعة:

- تمرين البطن مع الثقل على المنضدة .
- الوضع المائل .
- انحناء الركبتين مع الثقل .
- الجلوس على الكرسي الروماني .

	الأسابيع 4 - 1	الأسابيع 8 - 5	الأسابيع 12 - 9
الوزن الموصى به	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة
عدد المجموعات	3	3	4
المحاولات	مجموعة 1 – 30 مجموعة 2 – 20-30 مجموعة 3 – 10-20	مجموعة 1 – 30 مجموعة 2 – 20-30 مجموعة 3 – 10-20	مجموعة 1 – 30 مجموعة 2 – 30 مجموعة 3 – 20 مجموعة 4 – 20
فترة الراحة بين المحاولات	دقيقة أو أقل	دقيقة أو أقل	دقيقة أو أقل
التكرار	يومياً	يومياً	يومياً

برنامج المستوى المتوسط - الساقين

اختر تمريناً واحداً من كل مجموعة:

- مد الأرجل
- الضغط بالأرجل
- حني الساق
- القرفصاء مع الثقل

	الأسابيع 4 - 1	الأسابيع 8 - 5	الأسابيع 12 - 9
الوزن الموصى به	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة
عدد المجموعات	3	3	4
المحاولات	مجموعة 1 - 10 مجموعة 2 - 6-8 مجموعة 3 - 4-6	مجموعة 1 - 10 مجموعة 2 - 6-8 مجموعة 3 - 4-6	مجموعة 1 - 10 مجموعة 2 - 6-8 مجموعة 3 - 4-6 مجموعة 4 - 4-6
فترة الراحة بين المحاولات	2-3 دقيقة	2-3 دقيقة	2-3 دقيقة
التكرار	اثنين-أربعاء-جمعة	اثنين-أربعاء-جمعة	اثنين-أربعاء-جمعة

برنامج المستوى المتوسط – الصدر

اختر تمريناً واحداً من كل مجموعة:

- الاستلقاء على الظهر
- التمرين المائل
- الضغط على المنضدة من وضع مائل

	الأسابيع 4 - 1	الأسابيع 8 - 5	الأسابيع 12 - 9
الوزن الموصى به	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة
عدد المجموعات	3	3	4
المحاولات	مجموعة 1 – 10 مجموعة 2 – 6-8 مجموعة 3 – 4-6	مجموعة 1 – 10 مجموعة 2 – 6-8 مجموعة 3 – 4-6	مجموعة 1 – 10 مجموعة 2 – 6-8 مجموعة 3 – 4-6 مجموعة 4 – 4-6
فترة الراحة بين المحاولات	2-3 دقيقة	2-3 دقيقة	2-3 دقيقة
التكرار	اثنين-أربعاء-جمعة	اثنين-خميس	اثنين-خميس

برنامج المستوى المتوسط - الظهر

اختر تمريناً واحداً من كل مجموعة:

- الضغط بالدامبلز

	الأسابيع 4 - 1	الأسابيع 8 - 5	الأسابيع 12 - 9
الوزن الموصى به	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة
عدد المجموعات	3	3	4
المحاولات	مجموعة 1 - 10 مجموعة 2 - 6-8 مجموعة 3 - 4-6	مجموعة 1 - 10 مجموعة 2 - 6-8 مجموعة 3 - 4-6	مجموعة 1 - 10 مجموعة 2 - 6-8 مجموعة 3 - 4-6 مجموعة 4 - 4-6
فترة الراحة بين المحاولات	2-3 دقيقة	2-3 دقيقة	2-3 دقيقة
التكرار	اثنين-أربعاء-جمعة	ثلاثاء-جمعة	ثلاثاء-جمعة

برنامج المستوى المتوسط – الكتف

اختر تمريناً واحداً من كل مجموعة:

	الأسابيع 1 - 4	الأسابيع 5 - 8	الأسابيع 9 - 12
الوزن الموصى به	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة
عدد المجموعات	3	3	4
المحاولات	مجموعة 1 – 10 مجموعة 2 – 6-8 مجموعة 3 – 4-6	مجموعة 1 – 10 مجموعة 2 – 6-8 مجموعة 3 – 4-6	مجموعة 1 – 10 مجموعة 2 – 6-8 مجموعة 3 – 4-6 مجموعة 4 – 4-6
فترة الراحة بين المحاولات	2–3 دقيقة	2–3 دقيقة	2–3 دقيقة
التكرار	اثنين–أربعاء–جمعة	اثنين–أربعاء–جمعة	اثنين–أربعاء–جمعة

برنامج المستوى المتوسط - عضلة ثلاثية الرأس

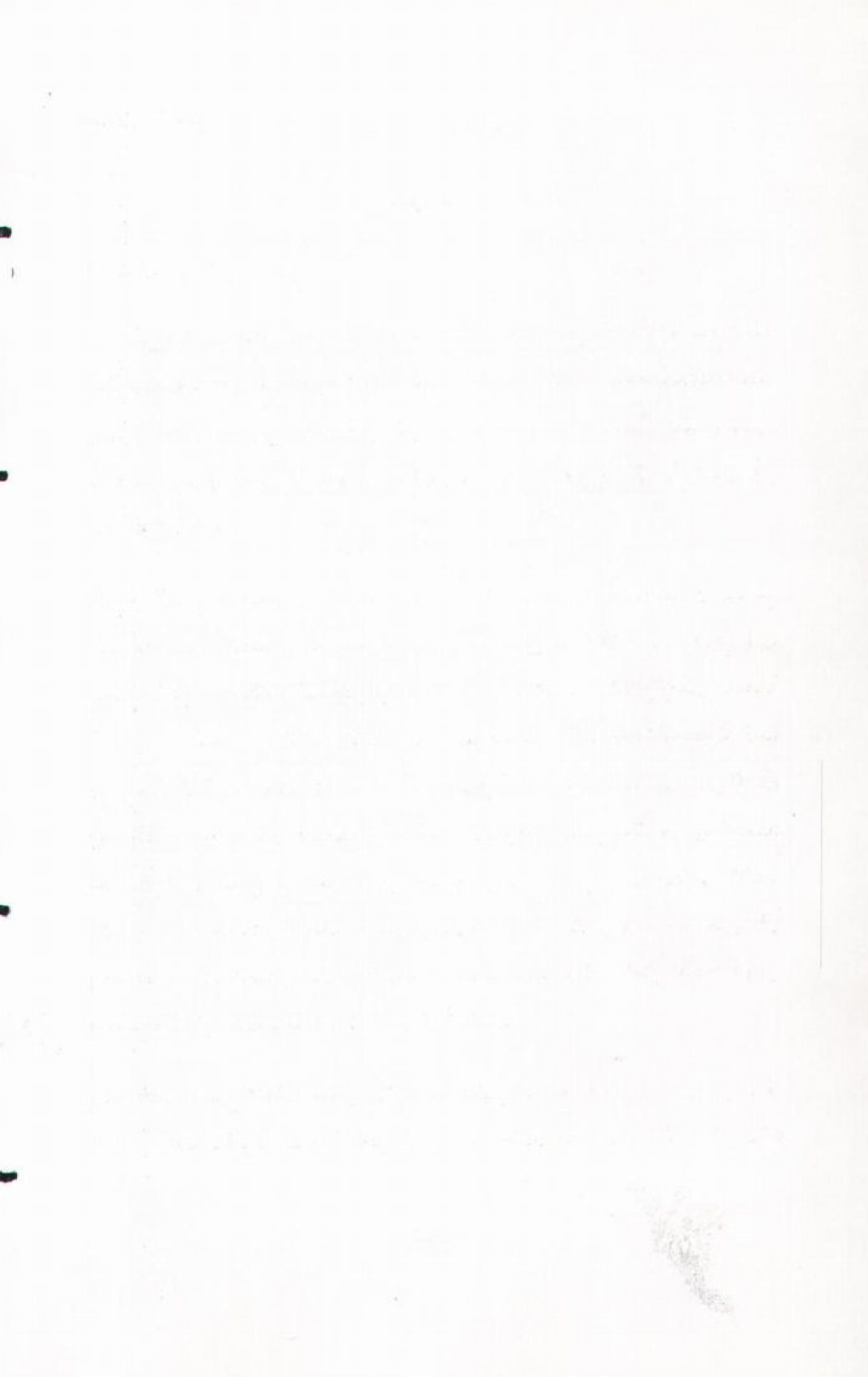
اختر تمريناً واحداً من كل مجموعة:

	الأسابيع 4 - 1	الأسابيع 8 - 5	الأسابيع 12 - 9
الوزن الموصى به	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة
عدد المجموعات	3	3	4
المحاولات	مجموعة 1 - 10 مجموعة 2 - 6-8 مجموعة 3 - 4-6	مجموعة 1 - 10 مجموعة 2 - 6-8 مجموعة 3 - 4-6	مجموعة 1 - 10 مجموعة 2 - 6-8 مجموعة 3 - 4-6 مجموعة 4 - 4-6
فترة الراحة بين المحاولات	2-3 دقيقة	2-3 دقيقة	2-3 دقيقة
التكرار	اثنين-أربعاء-جمعة	اثنين-ثلاثاء	اثنين-ثلاثاء

برنامج المستوى المتوسط - عضلة ثنائية الرأس

اختر تمريناً واحداً من كل مجموعة:

	الأسابيع 1 - 4	الأسابيع 5 - 8	الأسابيع 9 - 12
الوزن الموصى به	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة	هرميات (70٪-80٪-90٪) للمحاولة
عدد المجموعات	3	3	4
المحاولات	مجموعة 1 - 10 مجموعة 2 - 6-8 مجموعة 3 - 4-6	مجموعة 1 - 10 مجموعة 2 - 6-8 مجموعة 3 - 4-6	مجموعة 1 - 10 مجموعة 2 - 6-8 مجموعة 3 - 4-6 مجموعة 4 - 4-6
فترة الراحة بين المحاولات	2-3 دقيقة	2-3 دقيقة	2-3 دقيقة
التكرار	اثنين-أربعاء-جمعة	ثلاثاء-جمعة	ثلاثاء-جمعة



التوتـــر

1ـ ما التوتر ؟

هو البلى والتلف الذي تعاني منه أجسامنا أثناء تكيفنا مع البيئـة المحيطـة بنـا والتي تتصف بطبيعة متغيرة دوماً ، فهو يؤدي إلى آثار بدنية وانفعالية علينـا ويمكنـه خلق مشـاعر إيجابيـة وسلبية، والتوتـر نوعـان: توتـر بدنـي يمكـن ملاحظته وتوتر نفسي لا يظهـر بشكل واضـح كمـا هـو الحـال إذا أردت أن تتخذ قراراً صعباً.

فالتوتر البدني قد تشعر به إذا صعدت السلالم لأدوار متعددة بشكل سـريع وهو ما يمكن الإحساس به ومعرفته بسهولة، إذ إن هـذا التمريـن يـؤدي إلـى سخونه فـي عضـلات الفخذيـن وازديـاد نبضـات القلـب وتسـارع فـي عمليـة التنفس، أما التوتر والانفعال فتشعر به وتتعرف على أعراضـه بسـهولة كمـا في المثال التالي، فمثـلاً إذا كنـت تقـود سيارتك فـي وقـت متـأخر مـن الليـل وصـادفت حيوانـا قفـز أمـامك فجـأة فـإن الأعـراض التـي ستشـعر بهـا عنـد الضغط على الكابح هي: جفاف في الحلق وسـرعة فـي معدل نبـض القلـب وأيضاً التنفس، ولكن الأشكال الأخرى للتوتر النفسي تعتبر ذات أعـراض أقل وضوحاً ، مثل الشعور الذي ينتـابك عندمـا يتطلـب منـك الأمـر اتخـاذ قـرار صعب والتفكير في تبعات ذلك لأيام أو أسابيع.

ولقد أكدت جميع التقاليد الطبية الشـرقية علـى أهميـة راحـة العقل مـن أجـل التمتـع بالصحـة والراحـة، فـالقلق أو التوتـر يعتـبر المســبب الأول لارتفـاع

الضغط، ولذلك فإنه يسمى القاتل الصامت، وهذا يعني أنه المسبب الرئيسي للنوبات القلبية والجلطة وحتى الفشل الكلوي.

التوتر ليس سيئاً أحياناً :

بعض التوتر قد يكون جيداً ، فمثلاً التوتر الذي تشعر به عندما تحتاج لأن تؤدي عملاً جيداً يعطيك الطاقة اللازمة التي تحتاجها لتحقيق هذا الهدف، وعن طريق معرفتك لكيفية التعامل مع القلق ، يمكن تحويل هذه الحالة من السلبية إلى الإيجابية .

وكتأثير إيجابي مباشر فإن التوتر يمكنه أن يجبرنا على اتخاذ رد فعل معين، أما التأثير السلبي فهو يؤدي إلى مشاعر عدم الثقة والرفض والغضب والإحباط ، والتي تؤدي بدورها إلى مشاكل صحية مثل الصداع، اضطرابات المعدة، الأرق، القرحة،ارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب والجلطة .

إن وفاة أحد الأقارب أو الأصدقاء، أو ولادة طفل، أو ترقية بالعمل، أو علاقة جديدة ستشعرك بالتوتر. ويعتبر التوتر مشكلة رئيسية في المجتمع المعاصر، إذ إن ضغوط العمل والعائلة يؤديان بشكل عام إلى الأمراض المتعلقة بالتوتر، ولكن إذا تعمقنا في أسباب التوتر، فسوف نجد أن هناك مجموعات أخرى من الناس تتأثر بشكل خطير بضغوط الحياة اليومية، فالعاطلين عن العمل في المجتمعات النامية يتعرضون لمظاهر عميقة من التوتر تؤثر على سلوكهم وتصرفاتهم .

2-أعراض التوتر:

بالنسبة لبعض الأشخاص فإن أعراض القلق والتوتر قد تثيران بعض ردود الأفعال البدنية غير السارة مثل :-

القلق، نوبات مبدئية (الربو)، مغص المعدة ، الأيدي أو الأقدام الباردة ، صعوبة في التنفس، الدوخة أو الضعف، نبضات القلب المرتفعة ، الصداع، ارتفاع ضغط الدم والارتعاش .

وبشكل عام فإن التوتر في الوقت الحاضر يعتبرمرادفاً للمرض، و الشخص المتوتر يعتبر إنساناً منهكاً ، وفي دراسة أجريت عام 1993 من قبل الجمعية الأمريكية الوطنية للصحة العقلية، وجد أن مشاكل العمل قد تسبب توتراً مساوياً أو أكثر من تلك الأسباب التي تقع خارج نطاق العمل، بالإضافة إلى المشاكل المالية، والخوف والتردد بسبب توقع الفشل .

3- التغيرات العضوية للتوتر:

عندما يشعر الجسم الإنساني بالعامل الذي يؤدي للتوتر، تنطلق إشارات كيماوية وكهربائية بالإضافة إلى الهرمونات، كما يزداد ضغط الدم ومعدل نبضات القلب وكثافة الدم وتستهلك الرئتان مزيداً من الهواء، أي أن أجهزة الجسم بكامله تظل بوضع استعداد عالٍ ، وتبقى هذه الحالة الجسمانية قائمة طالما ظل الشعور بالتوتر أو بالسبب المؤدي إلى التوتر، ولكن الخطورة تكمن في عدم استطاعة بعض الأفراد تحديد مدى إمكانية زوال عوامل التوتر أو بقائها .

وفيما يلي وصف تفصيلي لبعض الأمور التي تحدث أثناء استعداد جسمك لاتخاذ رد فعل معين:

-غدة الإدرينال تبدأ بإفراز الأدرينالين.

- غدد الإدرينال تفرز الكورتيزون لوقف نشاط العصب الباراسيمبيثاوي.

-الغدة الدرقية تبدأ بإفراز هرمون يؤدي إلى تسارع عملية الهضم.

-ترتفع كمية السكر لتعطيك زيادة في الطاقة ويبدأ البنكرياس بإنتاج الأنسولين من أجل تحقيق التوازن.

-الكبد يبدأ بضخ الكولسترول لتوفير الطاقة (الوقود) للجسم، كما أن الصفائح الدموية تبدأ بالتكثف لإغلاق أي جرح محتمل.

4- التأثيرات الصحية للتوتر على الإنسان :

إذا كنت من المصابين بوسواس القلق فإن هذا الشعور سوف يؤدي بك إلى نهاية سيئة، وفي الحقيقة أظهرت دراسة أجريت على مدى (32) عاماً بأن الرجال القلقين تتزايد نسبة إصابتهم بأمراض القلب إلى 4.5 مرة أكثر من غيرهم.

فعلى الرغم من أن التوتر يؤدي إلى آثار سلبية على جميع أجزاء الجسم تقريباً إلا أن بعض ردود الأفعال التي تنتج عن التوتر تشير إلى مواضع محددة، فقد أظهرت الأبحاث أجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للضرر والشكل الذي يتخذه ذلك الضرر، ولكن ينبغي أن نتذكر أن رد الفعل تجاه التوتر هو الذي يسبب المتاعب وليس عامل التوتر نفسه، وقد وجد أن ردود الفعل تجاه التوتر يصيب الأوعية الدموية باضطرابات مثل:-

- ارتفاع ضغط الدم .

- تصلب الشرايين .

- الفشل القلبي الاحتشائي.

- الجلطة.

ويمكننا إدراج بعض الحالات والأعراض العامة التي تظهر على الأشـخاص المتوترين مثل:

-العصبية وعدم الاستقرار.

-الأرق.

-عسر الهضم والغازات خاصة بعد الوجبات.

-الصداع المزمن.

-اضطرابات الحساسية.

-فقدان الدافع الجنسي.

-ضيق التنفس.

-خفقان في القلب.

-ارتفاع ضغط الدم.

-الإجهاد المزمن.

وقد وجدت " كاثرين مارسدين " إحدى المستشارين الإنجليز في مجـال

الصحة واللياقة في استطلاع أجرته حول الأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالتوتر عند بعض الأشخاص، أن كثيراً من الإجابات تتركز حول ما يلي:

-الملل من العمل والأشخاص المحيطين.

-المشاكل العائلية.

-الشعور بالاستغلال من قبل الجميع.

-الشعور بالخوف من الآخرين وعدم الثقة بهم.

-الواجبات العملية الثقيلة التي تشغل الشخص عن بيته.

-مقابلة أشخاص لأول مره.

-عدم اتباع برنامج منتظم للنوم.

-التغذية السيئة.

وتشبه المستشارة كاثرين مارسدين التوتر بآلة ميكانيكية تعمل على الإضرار بالجسم، فكما أن الآلات تحتاج إلى إصلاح وصيانة فإن الجسم يحتاج إليهما أيضاً، ولكن إذا ترك الأمر بإهمال فإن الجسم الإنساني سيصيبه التلف والإجهاد وبالتالي الانهيار الكامل. (وسواء كان التوتر إيجابياً أو سلبياً فإن ذلك يعتمد على كيفية نظرتنا إليه)، كما أن التوتر يستهلك الكثير من الطاقة عند الإنسان وهذا السبب الذي يجعل الشخص المتوتر يشعر بالإرهاق والضعف وعدم القدرة على العمل والتركيز، إذ إنه بحاجة إلى تجميع طاقته التى يستهلكها التوتر،علاوة على أن للتوتر خاصية التراكم بحيث نصبح بعد

فترة عاجزين عن مواجهة أعراضة مع مرور الوقت مالم يحدث رد فعل تجاهه في كل مرة، ولهذا السبب فإن من المهم أن نتجنب عدم اتخاذ رد فعل معين، لأن التوتر الذي يدفن في الإنسان يصبح أكثر خطراً.

5- التوتر وجهاز المناعة في الجسم:

إن جهاز المناعة له وظيفة رئيسية بالجسم هي حمايتنا من الأمراض، حيث يقوم بمهاجمة الفيروسات والبكتيريا، ويتألف جهاز المناعة من عدة عناصر، وأكثر هذه العناصر ارتباطاً بالتوتر هي خلايا الدم البيضاء، لأنها تعمل على زيادة أو تخفيض المناعة بالجسم، لذلك فإن التوتر المستمر يؤدي إلى تغيرات هرمونية في الجسم ويقلل من أداء جهاز المناعة، وإن غرض رد الفعل ضد التوتر هو بتحريك الموارد باتجاه أعضاء الجسم التي تحتاج إلى التعامل مع التوتر، وخاصة الدماغ والقلب والعضلات العاملة (كالأرجل واليدين)، ونتيجة لذلك فإن جميع أجهزة الجسم التي تعتبر غير ضرورية في مقاومة التوتر تحرم مؤقتاً من هذه الموارد بما في ذلك جهاز المناعة، كما أن التوتر يؤثر على خلايا الدم البيضاء من خلال تخفيض الهرمونات المتعلقة بالنشاط الأساسي بجهاز المناعة بالجسم.

6-كيف يمكن تجنب التوتر في حياتنا ؟

كما سبق وأشرنا فإن التوتر الإيجابي يضيف آثاره للحياة، وجميعنا نشعر بالنشاط والجرأة تحت عوامل التوتر، فالمواجهات والمنافسات وحتى الإحباطات تضيف عمقاً وتنوعاً لحياتنا، والهدف هنا هو عدم إزالة التوتر، بل أن نتعلم كيفية التعامل مع التوتر والاستفادة من مواقفه، ولا يوجد هناك

مستوى معين للتوتر يمكن أن نعتبره الحد الأقصى لجميع الأشخاص أو أن يكون له وجه واحد، فما يسبب التوتر لشخص معين قد يؤدي إلى السرور لدى شخص آخر، فالشخص الذي يحب التحكيم في المنازعات والتحرك من موقع إلى آخر قد يشعر بالتوتر في عمل مستقر وروتيني بينما الشخص الذي يتمتع بالأعمال المستقرة فسوف يشعر بالتوتر إذا واجهته أعمال ذات واجبات متنوعة.

وقد أثبتت التجارب والأبحاث أن معظم الأمراض ترتبط بحالات التوتر المزمن الذي لم يجد له متنفساً أو إرضاء، ولذلك فإن تحديد التوتر المزمن وإدراك آثاره على حياتنا لا يعتبر كافياً لتخفيف آثاره الضارة، وكما أن هناك عدة مصادر للتوتر فإن هناك عدة احتمالات لمواجهته، ولكن جميع هذه المواقف تتطلب تغيير مصدر التوتر أو تغيير طبيعة ردود أفعالنا تجاهه، فالتوتر والإحباط يؤثران على كثير من الناس في عالم اليوم الذي يتصف بالإيقاع السريع الذي لا يرحم، وقد يكون التوتر ناجماً عن العمل الشاق طوال اليوم أو بسبب مصاعب كثيرة في حياة الفرد، وعموماً التوتر البدني يؤدي أيضاً إلى التوتر الانفعالي العاطفي وهذا بدوره يؤدي إلى الإحباط، ولكن هذه المشاكل ليست جديدة بل إن مواقف الحياة تغيرت وتعقدت . أما بالنسبة لطرق علاج حالات التوتر والإحباط فقد تواترت عبر الحقب التاريخية وكلها تهدف إلى التخلص من حالة التوتر البدني والانفعالي، **والآن فإن الشيء الأكثر أهميه هو كيف نبدأ بمواجهة التوتر ؟ وبهذا الخصوص نعرض فيما يلي بعض هذه الوسائل العلاجية:**

1- أولاً : يجب أن يدرك الشخص مصادر توتره، بحيث يلاحظ توتره ولا يتجاهله.

2-حدد الأمور التي تسبب لك التوتر بشكل متكرر.

3-حدد كيفية رد فعل جسمك تجاه التوتر فهل تصبح عصبياً أو مضطرباً وما هي مظاهر ذلك.

4-هل تستطيع تقصير فترة تعرضك للقلق ؟

5-هل يمكنك أن تكرس الوقت والطاقة اللازمين لمواجهة التوتر ؟

6-تعلم أن تخفف من رد فعلك تجاه التوتر:-

حاول أن تنظر إلى التوتر على أنه موقف بإمكانك التعامل معه ومواجهته بدلاً من اعتباره قوه مهيمنة.

7-تناول نظاماً غذائياً متوازناً :

وحافظ على معدل وزن مثالي، كما ينصح بتجنب النيكوتين والكافيين والمثيرات الأخرى.

8-حاول أن تحصل على كميه كافيه من النوم وحافظ على جدول ثابت لأوقات نومك.

9-حاول أن تضحك دائماً :

يعتبر المرح أحد أفضل الأمور المزيلة للتوتر فالضحك من الأعماق يعمل على استرخاء العضلات وتخفيف ضغط الدم وتخفيض مستويات الهرمونات التي تخلق التوتر وتخمد المناعة، ووفقا لرأي "ويليام أف فراي" الأخصائي النفسي في جامعة ستانفورد " فإن الضحك يعمل أيضاً على إثارة إنتاج

الهرمونات التي تدعى كاتيكولامين والتي قيل إنها تجعل الدماغ يطلق الإندوفرين وهو أحد العناصر المخفضة للتوتر"، ويفضل أن تحتفظ بنسخ من الطرائف والنوادر وأن تقرأها في أوقات شعورك بالقلق وتجنب الذكريات الحزينة.

10-ضع قائمة بالأمور التي تسبب لك القلق:

اجلس جانباً وضع قائمة بالأمور التي تسبب لك القلق في ذلك اليوم ثم ضعها في مكان معين، وبعد أسبوعين اكتب قائمه أخرى وقارنها بالقائمة الأولى، وإننا على يقين من أن القائمتان ستكونان مختلفتان، وعند ذلك ستدرك أنك قد بالغت في توقعاتك إلى حد كبير.

إيمث ميلر المديرة الطبية لمركز السرطان في منيلوبارك كاليفورنيا تؤكد "أن التوتر في معناه يتكون من عنصر خطر وموقف معين، وكل مشكلة نواجهها في الحياة يمكن أن ننظر إليها من ذلك المفهوم من حيث إنه فرصة لنثبت أننا قادرين على التغلب عليه".

11- فكر بشيء آخر:

إن أي شيء ترى أنه يساعدك في موقف التوتر يفضل أن تنقل إليه تفكيرك، لكي تقطع سلسلة الأفكار التي تسبب لك التوتر.

12 - التفكير بإيجابية:

إن التفكير بالنجاحات الماضية أو الإنجازات الإيجابية يعتبر ممتازاً، فعندما تكون متوتراً بسبب اجتماع مقبل مع رئيسك في العمل، تذكر بأنك قد حققت

نجاحاً في السابق وأنه لا يوجد هناك ما يدعو للتوتر، ويتمثل التفكير الإيجابي في المواقف التالية:

* لا تركز اهتمامك في التساؤل فيما يمكن أن يحدث، بل استبدل ذلك التساؤل بعبارة(إن كل ما سيحدث لي بإمكاني السيطرة عليه).

* فكر في وقتك الحاضر ولا تحمل هموماً محتملة عن المستقبل.

* إن هذه المشاعر عبارة عن أفكار داخلية وليست تصرفات عملية يصعب التعامل معها.

* إن الأمور تبدو في البداية صعبة جداً ولكنها تصبح هينة في فترة وجيزة، ولا تحاول التعامل مع الموقف المقلق في بدايته لأنك ستراه ضخماً وأكبر من حجمه الفعلي.

* تقبل ما تشعر به من أحاسيس فإنها قطعاً لن تؤذيك.

* حاول أن تبحث عن مبرر مقنع لشعورك بالقلق، فهذا الإحساس يتطابق مع طبيعة الإنسان.

* لا تدع يوماً سيئاً يصادفك يهيمن على حياتك كلها.

* دع الوقت يمضي لكي يأخذ معه ما تشعر به من قلق.

* يجب أن تقنع نفسك بقدرتك على حل أية مشكلة قد تصادفك.

* إذا كنت ممن يحلمون فاجعل أحلامك كبيرة إذ إنها قد تتحقق.

* إن حياتك تتشكل وفقاً لرغباتك الشخصية.

* إن ما يسميه الخاسرون "فشلاً " يعتبره الفائزون تجربة مفيدة للمستقبل.

* إن أداء الأعمال بشكل ذكي يوفر عليك الكثير من الجهد الشاق.

* انظر إلى الجانب المشرق للأمور التي تصادفك.

* فكر بإيجابية، واعمل، وتوقع الأفضل.

13- دع عقلك يأخذ إجازة:

إن إجازة قصيرة لعقلك تعتبر شيئاً جيداً لكي تستطيع التغلب على التوتر، تخيل نفسك بأنك تستلقي على شاطئ رملي دافئ، أو نسيم يهب عليك من البحر.

14- استخدم التأكيدات (Affirmations):

يجب أن تكون لديك قائمة بالتأكيدات الجاهزة التي يجب أن تبدأ بتكرارها عندما تشعر بالتوتر كما يقول الدكتور" ميلر"، وليس من الضروري أن تكون هذه التأكيدات معقدة بل عبارة عن مواقف سهلة مثل:

"أستطيع أن أعالج هذا الأمر أفضل من أي شخص آخر"، إن هذه الأفكار تبعدك عن الانعكاس الحيواني للتوتر (التنفس السريع، الأيدي الباردة)، أما النتيجة فهي الحصول على شعور بالاستقرار والراحة.

15-تنظيم الوقت:

الوقت والزمن الذين نشكو منهما، لو كان لدينا ما يكفي منهما لكنا والدين رائعين، وزوجين متفاهمين، أو أفضل أصدقاء، بالتأكيد إن لدينا (24) ساعة يومياً تذهب منها (8) ساعات في النوم، إذن الوقت هنا يشبه النقود، فالقليل منه ينفق في الأمور التي نرغب بها، ولقد أظهرت الدراسات التي أجريت مؤخراً بأن الشخص العادي يقضي تسعة سنوات من عمره واقفاً في الطوابير، يفتح الرسائل، ينتظر الإشارات الحمراء ومحاولة الاتصال بأشخاص معينين عن طريق الهاتف، وفيما يلي النواحي الرئيسية التي ينبغي أن تركز عليها لكي تستطيع أن تحقق استخداما أكثر فاعلية لوقتك:

-حدد أهدافاً وأولويات واقعية .

-حدد الأساليب المناسبة لتنفيذ نشاطاتك.

-إنهاء ما بدأت به.

-الاختيار الحكيم.

-عدم التأجيل.

16-تحديد الأهداف والأولويات:

إن قائمة المشاريع التي تستطيع أن تنجزها في منزلك، أو في المكتب أو مع أطفالك لا تنتهي أبداً، إذن يجب أن تواجه هذا الأمر، إنك لا تستطيع القيام بكل شيء خلال يوم معين أو عدة ساعات، إذ إن هناك مقداراً محدداً تستطيع أن تنجزه وعليك أن تتقبل هذه الحقيقة.

الخطوة الأولى نحو تنفيذ كل ما تحتاج إليه، هي أن تعرف ما تحتاجه

بالفعل، ثم تأتي الخطوة الثانية: ما الأمور التي تحتمل أو لا تحتمل التأجيل ؟

يخبرنا سلفادور ديتادو في كتابه (الأساليب النفسية)، عن قصه طريفة حدثت مع "بوب هيرمن" أحد لاعبي بروكلين المشهورين في البيسبول الذي سقطت قبعته على أرض الملعب وهو يطارد الكرة، فتوقف لكي يلتقط القبعة، وطبعا لم يتمكن أبداً من التقاط الكرة، والمعنى من هذا بسيط" فلا تقضم أبداً أكثر من قدرتك على المضغ "، حدد أولوياتك وتأكد من أنها واقعية، واكتب الأعمال التي يتوجب عليك القيام بها، وكما يقول عالم النفس "ستانلي فراجر" من جامعة لويس فيل "**ضع المهام التي ترغب القيام بها ضمن نظام متسلسل وحدد تاريخاً نهائياً لكل عمل** ".

-تعامل أولاً مع أكثر الأمور صعوبة وعندما تنجزها انتقل إلى العمل الأكثر سهولة.

-احتفظ بسجل لساعات العمل الخاصة بك ولما استطعت إنجازه، إذ إن مراجعة النجاحات السابقة يمكن أن يكون حافزا قوياً على الاستمرار في النجاح وتعديل سلبياتك السابقة.

17-الأساليب المناسبة لتنفيذ العمل:

إن الحرفي الماهر لا يبدأ عمله أبداً دون أدواته المناسبة، وبالطبع فإن هذا الأمر يختلف من شخص لآخر، حدد الأساليب الأكثر سهولة لحياتك ثم قم باستغلالها.

18-التقويم:

احتفظ بتقويم للحائط وتقويم للمكتب، إذ إن هذه الأمور هامة للعائلات المنشغلة دوماً، كما لا يوجد سبب يمنع من أن يحتفظ الأطفال بتقويم خاص بهم أيضاً.

19-ساعة المعصم أو الحائط:

هل يبدو هذا الأمر ساذجاً ؟ ولكن قد تدهش إذاً عرفت الكم الكبير من الناس الذين لا يحملون ساعات معصم أو منبه لديهم.

20-آلة الاستجابة الآلية (Answering machine):

إن هذه الأجهزة أصبحت أسعارها منخفضة وفي متناول الجميع، كما أنها تعتبر ذات قيمه كبيرة خصوصاً في تلك الأوقات التي لا تريد لأحد أن يزعجك وخاصة بالنسبة للرسائل البسيطة .

21-الهاتف النقال (بدون أسلاك):

إن هذه الأجهزة أصبحت أسعارها منخفضة أيضاً، كما أنها تعمل على توفير قدر كبير من الوقت، تخيل نفسك وأنت تتناول الطعام أو تشاهد التلفزيون بينما تتحدث على الهاتف.

22-دفاتر المذكرات:

وهناك الكثير منها وبأنواع مختلفة حتى في السيارة وعلى الثلاجات.

23-البطاقات اللاصقة:

وتعتبر مناسبة جداً لوضع ملاحظاتك على المرآة للذهاب إلى البنك في

الصباح أو جلب بعض الأغراض من الجمعية في المساء...الخ.

24-الآلات الحاسبة:

لا تكلفك أكثر من دينارين، ولكنها تساوي وزنها ذهباً.

25-جدد حيويتك ونشاطك في الصباح:

إذاً بدأت يومك في الاستيقاظ المتأخر فسوف تتأخر في إنجاز كل شيء حتى نهاية ذلك اليوم، لذلك يوصي الدكتور "درو سكوت" بأن تخطط في الليلة السابقة لما ستقوم به في الغد، وفي الصباح يستحسن أن تقوم بإجراء بعض التمارين البسيطة لكي تساعد على تدفق الدم إلى جميع أعضاء جسمك ، ثم ترتدي ملابسك، وحاول أن تكون جميع أغراضك الشخصية مرتبه ومنظمة، ونعني بذلك أدوات الحلاقة وفرشاة الأسنان والمشط (كل شيء يجب أن يكون في مكانه الصحيح)، وأخيراً هناك نصيحة بسيطة تغيب عن ذهن كثير من الأشخاص وهي أن "الطريقة الأفضل لبداية جيدة في الصباح هو النوم الهادئ في الليلة السابقة ".

26-إنهاء الأعمال التي بدأت بها:

وفقاً لرأي الأخصائي النفسي "سام جانوس" من كلية الطب في جامعة نيويورك، فإن العديد من الأشخاص يعيشون في دوامة أعمال لانهائية، ويمكن أن تعمل على تغيير هذا النمط السلوكي بأن تنهي الارتباطات السابقة، وكما يقول جانوس "**ابدأ بداية جديدة وانس جميع الأعمال السابقة غير المنجزة ثم حاول معرفة نواحي القصور والأسباب التي أدت إلى فشلك**

في الإنجاز " وإذا أردت الاستمرار في إنجاز عمل معين ينبغي أن تحدد ما يجب القيام به.

ووفقا لرأي "جاك لوك هيد" من جامعة هارفارد فإنك إذا كنت تعاني من مشكله أو عائق في إنجاز مشروع معين يستحسن أن تتحدث عنه دائماً ، فإذا أبلغت أصدقاءك صراحة بذلك وبما حققته من إنجاز ، فإن ذلك سوف يساعدك على التركيز على ما سوف تنجزه في المستقبل، وعندما تقوم بصياغة مشاكلك بكلمات معينه، فإن ذلك يساعدك على التفكير الهادئ بها ومن ثم تحديد نواحي الخطأ.

27-تفويض الأعمال:

يجب أن تقيم مقدرتك بشكل منصف، فهل تستطيع أن تقوم بجميع الأعمال الخاصة بك بنفسك ؟ "هنري فورد" الذي يعتبر رائد خطوط التجميع الصناعي الحديثة، كان يعرف أكثر الطرق الفعالة لإسناد الأعمال إلى الأخصائيين، ولو لم يفعل ذلك فكم عدد السيارات التي كان سينجزها لو قام بالعمل بنفسه ؟

علماً بأن تفويض العمل يتألف من أربع خطوات:

أولاً: حدد الأعمال التي لا تستطيع القيام بها لوحدك.

ثانياً: حدد الشخص المناسب للقيام بكل عمل.

ثالثاً: حدد بالتفصيل ما يتوجب القيام به.

وأخيراً: راقب تقدم العمل لدى كل شخص وبادرة بالمشورة إن استدعى

الأمر.

وللأسف فإن العديد من الأشخاص يعتقدون بأن تقسيم العمل يعتبر إقراراً بفشلهم في القيام بأعمال كان يجب عليهم أن يقوموا بها بأنفسهم، ولكن الخبراء يرون عكس ذلك، بل إن تفويض العمل وتقسيمه بشكل جيد يعتبر مهارة وليس فشلاً، كما أن البعض الآخر يعتقد بأن أحداً غيرهم لا يستطيع القيام بالعمل بشكل صحيح، أو أنهم يخشون من إعطاء العمل للشخص غير المناسب، وحتى لو كان ذلك صحيحاً في البداية فإنك تستطيع أن تدرب شخصاً معيناً على ما يتوجب القيام به وتراقب تطوره من وقت لآخر، لذلك يجب أن تحدد المطلوب من الموظف، وأن تقسم العمل إلى أجزاء صغيرة مع شرح الأسباب التي تؤدي إلى خطوات العمل، وفي النهاية يجب مكافأة من قام بالعمل ولو بكلمة شكر بسيطة، فإن لهذا الأمر فعل السحر في النفوس.

28-الاختيار الحكيم:

هناك العديد من الأعمال التي تصادفها في اليوم الواحد والتي تتطلب الإنجاز، وعليك أن تختار ما يتوجب أن تقوم به، إذ إن تحديد الأولويات يعتبر جزءاً من الموضوع، ولنفترض بأنك تريد تحديد موعد للذهاب إلى طبيب الأسنان وأيضاً للذهاب إلى منزل صديقك لتناول وجبة شهية، ولكن شعورك هذا يجعلك تحدد الأولويات على أساس هذه الخبرة. وقد أشارت دراسات أخرى إلى أن أفضل الأوقات لتعلم شيء جديد هو في المساء قبل الذهاب إلى النوم، واستناداً إلى هذه المعلومات فسوف يكون من السهل عليك تحديد جدول لما يتوجب القيام به في الغد.

29-الإنجاز الفوري (عدم التأجيل):

هل أنت من النوع المماطل أو الذي يميل إلى تأجيل العمل ؟ اسأل نفسك الأسئلة التالية التي يقترحها الأخصائي النفسي الأميركي "ويليام كناوس":

-هل أنتظر عادة حتى الساعة الحادية عشر لعمل شيء ما ؟

-هل أواجه مشاكل في صنع القرارات ؟

-هل أتجنب المواقف التي أخشى عدم تحقيق النجاح فيها ؟

-هل أضع خططا جيدة ولا أنفذها أبداً ؟

ولكن يمكنك أن تتغلب على هذه المشاكل إذا اتبعت النصائح التالية التي يقدمها لك الخبراء:

-حدد أهدافاً واقعية.

-لا تنتظر الحافز لكي تبدأ مشروعاً معيناً .

-قسم العمل إلى أجزاء حتى يمكنك تحديد ما يتوجب عليك القيام به أولاً (نظام الجبن السويسري):

فإذا كان لديك مشروع كبير احتفظ بقائمه رئيسية لجميع المهام الصغيرة التي يتألف منها العمل، ثم حدد لنفسك هدفاً لإنجاز كل ما تحتاج إليه لكل يوم، ولكن ما هو وجه الشبه بين هذا العمل وبين الجبن السويسري ؟

إنك تعمل في المشروع وفقا لكل جزء على حده إلى أن يصبح العمل صغيرا

ومليئاً بالثقوب، ولا يعدو كونه أمراً بسيطاً.

30-جرب نظام الخمسة دقائق:

حدث نفسك بأنك سوف تعمل في المشروع لمدة خمسة دقائق فقط، ثم في نهاية الوقت اسأل نفسك إن كان باستطاعتك الاستمرار لمدة خمسة أو عشرة دقائق أخرى، وسوف تدهش من الزخم والحافز الذي سوف تكتسبه بهذه الطريقة.

31-تجنب تشتت الذهن:

واعمل على إزالة الأسباب التي تؤدي إلى الإحباط، ويقترح الخبراء تحديد مكان معزول خاص بك بحيث لا تفعل فيه شيئاً سوى العمل، ولكن إذا تعذر ذلك وكان عملك من النوع المتنقل مثل تعبئة النماذج أو إرسال البطاقات فحاول أن تخرج إلى الهواء الطلق لبضع لحظات.

32-ضاعف الوقت الذي تحتاج إليه:

حاول أن تحدد لنفسك ضعف الوقت الذي تحتاج إليه على الأقل لإنجاز العمل، وبهذه الطريقة فلن تجد نفسك متأخراً ، بل على العكس ستجد بأنك قطعت شوطاً أكبر مما كنت تتوقع.

33-كافئ نفسك على الإنجاز الناجح:

وقد تكون هذه المكافأة بشكل وجبة خفيفة أو الاسترخاء في الحمام، وذلك بوضع دهون وأعشاب طبية، والهدف هنا هو أن تظل ضمن دائرة العمل والنشاط إلى أن تنجز ما ترغب به.

34- حاول أن تحيط حياتك بالألوان الزاهية التي تبعث الارتياح في النفس: وتجنب الألوان القاتمة، أحضر النباتات الداخلية إلى المنزل، وأيضاً اختر ألوان الصبغ وورق الحائط والستائر والمفروشات المناسبة بالألوان الخفيفة المنعكسة، ولكن تجنب اللون الأزرق فقد يزيد من حالة الانقباض التي تشعر بها.

35- تناول وجباتك بعيداً عن جو العمل:

إذ إن تناول الطعام على المكتب ، أو أثناء الوقوف يقلل من التغذية التي يمتصها الدم، إذ إن وجبات إفطار أو غداء العمل عمل مقبول في حياة الشركات والمؤسسات ولكن هذا لايعني أنها عادات صحية .

36- رتب احتياجاتك حسب الضروريات والأولويات:

أي أنه إذا ماكان لديك ما يكفيك من الطعام والملبس والمسكن الدافئ الآمن، ولديك ما يكفي من المال لمصروفاتك الضرورية ، ولدفع فواتيرك، فإن كل ما يأتي زيادة على ذلك هو مكاسب إضافية، ولا تنظر إلى المزيد أو تفكر فيه ، لكي لا تطلق العنان لمشاعر التوتر والقلق لتسيطر عليك .

37- ضع في اعتبارك الأمور الإيجابية التي تمتلكها:

وكن شاكراً لكل ما هو جيد في حياتك، إذ إن هناك الكثير من النقاط المضيئة في وسط الظلام الذي قد تشعر به، تذكر القصة المعبرة عن الرجل الذي توقف عن الشكوى لأنه لا يملك حذاء عندما قابل رجلاً ليس له قدمين، فمن المفيد أن نتذكر بأن غالبيتنا يأخذ النواحي الإيجابية في حياتنا على أنها أمور عادية ويعظم الأمور السلبية بالمقابل.

38- لا تدع التوتر يخنقك:

عندما تشعر بوطأة التوتر، توقف عن ضرب رأسك بالحائط واسأل نفسك إن كان ما يحدث يستدعي كل هذا القلق . وهل ستظل هذه المشاكل هي نفسها بعد أسابيع عدة؟ وإذا نظرنا إلى الواقع من الناحية الجدلية فإن غالبية هذه المشاكل سوف تنتهي خلال يوم أو يومين، أو أسبوع على الأكثر، إن إمكانية حدوث التوتر في المقام الأول سوف تنخفض كثيراً إذا لم تبالغ في الأمور ولم تتوقع المتاعب .

39- غير نظرتك للتوتر:

انظر إلى عنصر التوتر على أنه نقطة محركة في حياتك مقابل الأمور السلبية الأخرى، وانخرط بنشاط في كل ما يحدث بدلاً من أن تقف جانباً وتقوم بدور المتفرج، فالسيطرة على الأمور هي واحدة من أفضل الطرق للتعامل مع التوتر السلبي.

40-اقرأ بعض الكتب المتخصصه :

فإذا كان التوتر يمثل مشكلة هامة في حياتك فمن المفيد أن تقرأ بعض الكتب البارزة التي تعالج هذا الموضوع، ولكن تذكر أن تتعامل بشكل فعال مع التوتر السلبي في حياتك .

41-توقف عن التطلع إلى المثالية:

لا تجعل طموحك نحو الكمال، فالخوف من الفشل يصيب حياتك بالشلل والقلق، ويطلق عادة على أصحاب هذه الفئة (فئة الكل أو لا شيء)، أي

أنهم إذا لم يحققوا المثالية والإبداع فإنهم لا يحققون شيئاً يذكر .

42- السيطرة على الغضب:

إن الأشخاص المصابين بالغضب المزمن معرضون لمخاطر الوفاة ، وأمراض القلب أكثر من الأشخاص الآخرين، و يقول المختصون كلما شعرت بالتوتر والغضب عليك أن تسأل نفسك السؤال التالي: هل الأمر هام لهذه الدرجة ؟ وهل لحالة الغضب التي أشعر بها مبرر فعلي ؟ وهل أستطيع القيام بأي شيء لإصلاح الموقف ؟ فإذا كانت إجاباتك عن أي من هذه التساؤلات "لا"، فالسلوك الوحيد الذي يمكنك أن تقوم به هو أن تهدئ من مشاعرك وانفعالاتك، ولكن إذا كانت إجابتك "بنعم" فيجب أن تحول غضبك إلى تصرف يتصف بالثقة بالنفس .

43- التصرف بهدوء:

يقول البروفيسور "جيفري جود باي"، أخصائي الدراسات الترويحية في جامعة بنسلفانيا، "لقد طورنا مواقفاً غير عملية تجاه الوقت"، أي أننا يجب أن نستبدل الوقع السريع لإنجاز النشاطات بآخر أقل سرعة، بحيث يمكننا التمدد والاسترخاء كل ساعة تقريباً .

44- عدم التردد:

يجد بعض الأشخاص صعوبة في البدء بأعمالهم لأنهم يخشون ألا يكون العمل بمستوى توقعاتهم، ولكن إذا بدأت بشكل مبكر فإن العمل الأول ليس بالضرورة أن يكون متميزاً ، وبعد ذلك سوف يتطور لديك زخم من الخلفية والمعرفة تستطيع من خلاله أن تقوم بأداء أفضل .

45- التوقف عن الشعور بالذنب:

الشعور بالذنب هو أكثر المشاعر الإنسانية ضرراً للنفس كما يقول الباحث "روبرت إيليوت"، فإذا اعتدت أن تنجز عملاً كبيراً ووجدت نفسك أقل من المستوى، تعلم أن تقول لنفسك، هذا كل شيء ولن يتكرر.

46- حدد أهدافاً واقعية:

يجب أن تهتم بالأمور التي تستطيع السيطرة عليها، وليس المواضيع التي تعتبر خارج نطاق إرادتك، إذ إننا نعتقد أن بإمكاننا حل أية مشكلة وبشكل مثالي، ولكن هذا الافتراض غير واقعي.

47- لا تعادل بين العمل والقيمة :

إن إمكانياتنا تقاس بما نستطيع القيام به فعلاً دون زيادة أو نقصان، والفكرة المسيطرة على البعض حول ضرورة القيام بإنجاز شيء كبير أو مهم ، وإلا فإنهم لاشيء ، هي فكرة خاطئة، لأن أهمية الفرد تكمن في مفهومه الإيجابي عن نفسه أولاً ، ثم تجاه الآخرين .

48- التمارين:

لقد أثبتت أكثر من (150) من الدراسات المتخصصة أن التمارين تستطيع أن تقاوم التوتر، فالأبحاث العلمية تقول إن التمارين تزيد من موجات ألفا في الدماغ، وهي أنماط من النشاط الكهربائي المرتبط بالاسترخاء، والتمارين الاجهاديه تقلل من توتر العضلات بينما تزيد بشكل تلقائي من معدل نبض القلب، كما يقول "ديفيد هولمز" - أخصائي علم النفس - في جامعة كنساس.

49- الاكتفاء بنشاطات محددة:

إننا نحاول أن نخلط بين العديد من النشـاطات فـي سلوكنا، وهذا مـا يجعلنـا نشعر بالارتبـاك، فـأنت لا تحتـاج للانضمـام إلـى نـادٍ للكتـاب، وفريـق لكـرة القدم،و تلقي دروس في الطهي، ومشاهدة كل فيلم جديد، اختر نشـاطاً وأحـداً أو اثنين واكتـفِ بذلـك، لأن أحـد المفـاهيم لوقـت الفـراغ هـو "إيجـاد بعـض الأمور التـي تحب القيام بها ، والتضحية بكل شيء آخر بكل ثقة".

50- اقض وقتاً معيناً مع الأصدقاء:

لقد وجد أن نصف الأشخاص الذين يصابون بالتوتر يفضلون العزلة والوحدة فـي هـذه الحالـة، لكـن الأبحـاث أثبتـت أن مـن الأفضـل أن نشـرك الآخريـن بمشاكلنا، فالإسناد الاجتماعي (الأصدقـاء / العائلـة) يمكـن أن يكـون حـاجزاً قويـاً فـي مواجهـة التوتـر، كمـا أن الحاجـة إلـى الصحبـة أمـر غريـزي فـي الإنسان والحيوان أيضاً، فقد أثبتت دراسة أجريت على القرود (ذكور /إنـاث) بعد فصل الأنثـى عـن الذكـر ووضعهـا مـع ذكـر آخـر أمـام مـرآى الذكـر الأول، أن القرد الزوج أصيـب بالإحبـاط وفقـدان الشـهية والكآبـة ولـم يعـش طويلاً بعد ذلك، ونستنتج من هذا أن الصحبة والجماعة تخففان عن الإنسـان مشاعر القلق والإحباط ، وتبعد الذهن عن التركيز على العقد الصعبـة التـي تسبب التوتر.

51-اقض وقتاً في الخارج:

إن الاتصال بالبيئة الطبيعية يشكل عاملاً مساعداً جداً، إذ إننا نجد أن الوقـت محدود في الطبيعة، فالشمس تشـرق وتغرب ولا نسـتطيع أن نسيطر عليهـا بالإضاءة، الفاكسات، أو أجهزة الكمبيوتر، حيـث فـي الحيـاة الطبيعيـة تشـعر

بوقع أقل بطئاً ووتيرة، وكما يقول الأخصائي "أولريخ " فإذا لم يتوفر لك الوقت للخروج، اجلب الطبيعة إلى منزلك، ضع بوستر طبيعي على الجدار يصور جداول الماء والغابات ، ابتعد عن مشاهدة التلفزيون وسماع نشرات الأخبار وخاصة أخبار الحوادث والحروب، وحاول بدلاً من ذلك الاستماع إلى أصوات الطبيعة(مثل خرير الماء وتغريد الطيور) أو الخروج في الهواء الطلق.

52- التغذية الجيدة:

التوتر والتغذية السيئة يعتبران عنصران خطران، فعندما يكون الناس تحت سيطرة التوتر فإنهم يأكلون كل الأطعمة الخاطئة، وهذا بدوره يساعد على زيادة التوتر بدلاً من مواجهته .

فالتوتر يزيد من حاجة الجسم إلى الكربوهيدرات بالإضافة إلى عده فيتامينات ومعادن، وفي نفس الوقت فإن القلق والتوتر يخفضان من قدرة الجسم على امتصاص هذه الأغذية، فعندما تشعر بحالة التوتر تأكد من تناول إفطار منخفض السكر وحدد فناجين القهوة اليومية (بواحد أو اثنين) فقط، كما يفضل إضافة المغنيسيوم .

53- نظف مكتبك من جميع الأشياء المبعثرة، لأن غالبية الناس يضيعون وقتاً معيناً يومياً في النظر إلى أشياء على مكاتبهم .

54- ضع قائمة رئيسبة:

بعد أن تزيل الأشياء المبعثرة عن المكتب، تحتاج إلى شيء يذكرك بما يتوجب عمله، اعمل بكل مشروع معلقاً ، القصير الأمد والطويل الأمد، ثم

احتفظ بالقائمة على مكتبك لكي تستطيع الرجوع إليها طوال اليوم .

55-اليوغا تعمل كعنصر تنفيس وإسعاف أولي للتوتر:

هل تعرف ما الذي يحدث لجسمك عندما تكون تحت وطأة التوتر ؟

انقباض في العضلات أولاً و النفس القصير ثانياً، وعندما يصاب بعض الأشخاص بالتوتر يتسارع معدل تنفسهم ويصبح ضحلاً ، بحيث أنهم يصبحوا معرضين لفقدان الوعي لأنهم يحرمون الدماغ من الأكسجين الكافي.

عندما تكون في حالة توتر فإن العقل يبلغ الجسم بالاستعداد للعمل، وتكون طاقته على شكل "القتال أو الهرب" إن لزم الأمر والتنفس الضحل يعتبر جزء من جهد حفظ الطاقة وتوفيرها، ولكن باستخدامك لأسلوب اليوغا في التنفس تستطيع أن تزيل المثيرات من حولك، كما أن جسمك سيقول لعقلك إن الأمور جيدة ويمكنه الاسترخاء، حيث إن التنفس أثناء اليوغا معاكس تماماً للتنفس المتوتر، فبدلاً من أن يكون ضحلاً ، قصيراً، وسريعاً يصبح التنفس عميقاً ،طويلاً،وبطيئاً، فاليوغا تهدئ العضلات المتوترة وتخلص الذهن من الوسواس والقلق، ومع مرور الوقت تؤدي اليوغا أيضاً إلى زيادة قدرة الرئتين على استيعاب الأكسجين.

كما و يعتبر التنفس بطريقة اليوغا بمثابة الإسعاف الأولي للتوتر وعنصراً هاماً لكل تمرين من تمارين اليوغا وهناك نوعان من تمارين اليوغا " تحية الشمس " ويشتمل على حركات للجسم مترافقة مع التنفس (الشهيق والزفير) والتمرين الآخر يسمى " برانايما أو التنفس الأنفي البديل " ويمارس هذا

التمرين كالتالي:-

- ضع إصبع الخنصر والوسط والإبهام في يدك اليمنى على أي من جانبي فتحتي الأنف، ضع إصبع السبابة على أعلى الأنف.

- تنفس بعمق: إذاً كنت تتخيل بأنك تعبئ كل زاوية من رئتيك بالهواء

فسوف تحصل على تنفس أعمق.

- والآن اغلق فتحة الأنف الأولى وتنفس من الأخرى.

- كرر عملية تبديل التنفس من الفتحتين.

-وأنت تأخذ الشهيق تخيل نفسك بأنك تأخذ الطاقة من الهواء ليستغلها جسمك،وأنك تخرج الهواء (الزفير) تخيل بأنك تخرج الهواء المستهلك.

56- فترات الاستراحة:

إن أي فترة استراحة خلال يوم العمل الشاق سوف تساعد في تهدئتك، هذا بالإضافة إلى التأمل والاسترخاء، ويجب أن تمارس شكلاً معيناً من الاسترخاء كل يوم، والأسلوب الذي ستتبعه في ذلك أمر شخصي يخضع لاختيارك، ولكن الأسلوب الذي يفضله بعض المختصين في الاسترخاء هو التأمل الانتقالي، وهو أسلوب يجعل الجسم بحالة استرخاء تام أفضل من النوم، لكن هذا الأسلوب لا يمكن أن تتعلمه بقراءة كتاب، وفي هذا السياق نعرض لكم أسلوباً بديلاً للتأمل ولكنه فعال في علاج التوتر.

57-التأمل التركيزي: خطوة بخطوة

فيما يلي وصف تدريجي للأسلوب الذي يعمل على إعداد المرضى قبل دخولهم في حالة التأمل التركيزي:-

1-انظر إلى الساعة لتحدد وقت البدء.

2-اجلس على كرسي أو على الأرض بالطريقة المريحة لك.

3-أغلق عينيك.

4-دع الأفكار تنساب إلى عقلك دون عائق، ولا تحاول منع تلك الأفكار ولا تحاول أن تجبر نفسك على أفكار معينه.

5-بعد (دقيقة -3 دقائق) افتح عينيك برفق لمدة 10-30 ثانيه.

6-أغلق عينيك ثانية.

7-دع أفكارك تنساب بشكل سلس.

8-افتح عينيك لمدة 30 ثانيه.

9-أغلق عينيك ثم ركز على صورة جميلة أو مكان تعرفه ويمكنك أن تتخيله.

10- استمر بالتأمل لمدة 10-20 دقيقة ولا تقلق بالنسبة للوقت.

11-بعد انقضاء فترة 10-20 دقيقة تمدد برفق ثم افتح عينيك ببطيء.

12-اجلس هادئاً لمدة دقيقة أو دقيقتين قبل أن تستأنف نشاطاتك المعتادة بطاقة متجددة.

نصائح حول الاسترخاء:

ينصح أولاً بممارسة التنفس البطيء والعميق، ثم التركيز على إرخاء جميع عضلات الجسم، ابدا بعضلات الوجه ثم تدريجياً بعضلات الجسم الأخرى إلى أن تصل حتى أصابع القدمين، إن 20 دقيقة من التأمل والاسترخاء اليومي سوف تساعدك على تجديد حيويتك ونشاطك.

ولكن لا تحاول ممارسة التأمل وأنت مستلق في السرير أو في غرفة مظلمة، لكي لا يتداخل التأمل مع النوم، ولا تحاول التأمل أيضاً بعد الوجبات أو بعد فترة من التمارين المتعبة، وإن أفضل وقت للتأمل هو قبل أن تبدأ نشاطك في الصباح أو قبل العشاء في نهاية يوم عمل شاق، ولكن بعض الأشخاص يتجنبون هذا النوع من التأمل أو أساليب علاج الاسترخاء الأخرى بسبب أفكار ومعتقدات خاطئة مفادها أن هذه الممارسات "دينيه " وقد تتناقض مع معتقداتهم.

58-خذ حماما:

اشتهرت حمامات الأعشاب لدى اليونانيين القدماء والرومان للتخلص من التوتر والقلق، وتستطيع أن تلطف حالتك أيضاً بحمام أعشاب دافئ، وأفضل طريقه لعمل حمام الأعشاب هي تغليف بعض الأعشاب الجافة بقماش ثم تعليقها أسفل الدوش، وأما أفضل أنواع الأعشاب الجافة التي يمكن استخدامها فيه فهو البابونج، وعشب الناردين Valerion وعود الوج أو قصب الذريرة (Sweet Flag).

59- علاج القبلة:

إن أفضل شيء تبدأ به يومك هو قبلة الصباح أو بعض المعانقة الخفيفة، فقد أثبتت التجارب العلمية في ألمانيا بأن القبلة يمكنها أن تساعد الأشخاص المتوترين على التعامل مع مواقف التوتر بشكل إيجابي، وبدوره فإن الموقف الإيجابي يساعد على تحقيق أداء أفضل في العمل، وكما قال الدكتور أولهيز وندل " إن صوت القبلة قد لا يكون مدوياً كالمدفع، لكن صداها يدوي أكثر".

60- لومي لومي: Lomi Lomi

عبارة عن أسلوب عمل بدني فريد تم تطويره من قبل مجموعة من المختصين في هاواي عام 1970 ويدعى " عمل اللومي "، وهذا الأسلوب المخفض للتوتر يربط بين علم النفس والتأمل والأساليب الأخرى، ويؤكد على أهمية تطوير روتين شخصي للنمو الداخلي لكل فرد.

61- الكريستال الصافي:

إن القوى الخفية التي تكمن في الكريستال (وخاصة الكوارتز) كانت معروفة جيداً في القرون الوسطى، وفي العصر الحالي يستخدم المعالجون الكريستال لزيادة الطاقة الروحية وتخفيف التوتر، وقيل أيضاً إن الكريستال له قوة تحويل الطاقة واجتذاب القوى الإيجابية بينما يقاوم ويبعد التأثيرات السلبية.

62-فنون الرسم والنحت/التصوير

تستخدم هذه الطريقة في الولايات المتحدة، حيث يطلب من المصابين بالتوتر رسم الصور والأشياء التي تسبب لهم القلق والتوتر، وقد وجد أن حالة

المريض تتحسن بعد الانتهاء من رسم هذا الشيء.

63-اللون الأصفر:

الدكتور" الكسندر سكارس" من المعهد الأميركي للدراسات النفسية يرى أن: اللون الأصفر يتميز بتأثير إيجابي على عقل الإنسان فهو ينشط الطاقة ويزيل أعراض القلق، وربما يكون سبب ذلك أن اللون الأصفر يرتبط بلون أشعة الشمس.

64-السبانخ:

ربما كان باباي (الشخصية الكاريكاتيرية الشهيرة) على حق في تناوله للسبانخ لمواجهة المواقف الصعبة، ففي الواقع يحتوي السبانخ على نسبة عالية من فيتامين "ب" وخاصة حمض الفوليك الذي يعتبر أساسياً لنشاط الدماغ، وبشكل عام فإن الخضراوات الورقية تحتوي على الكثير من فيتامين "ب"، ولذلك فهي تعتبر مخفضة للتوتر، ويكفي الفرد (3-4) أكواب من السبانخ على شكل شوربة يومياً لإعطاء تأثير دراماتيكي.

65-القهوة:

بالنسبة للكثير من الأشخاص يعتبر كوب القهوة الصباحي عاملاً أساسياً لإعطائهم شحنة من النشاط في بداية اليوم، وبالطبع فإن المادة الأساسية "الكافيين" تعتبر من أكثر العقاقير المنشطة التي تستخدم في العالم، وقد تساعد إذن في التخلص من حالة الإحباط والخمول إذا اقتصر الأمر على كوب واحد فقط يومياً.

66-السكر:

بالنسبة لبعض الأشخاص يعتبر السكر نافعاً كمزيل لحالة الإحباط، وقد أثبتت الأبحاث أن السكر يحفظ عملية إنتاج السيروتونين، وهي المادة الناقلة لنشاط الدماغ، كما أن بعض الأشخاص الذين يفتقرون إلى السيروتونين يميلون إلى التأثر السريع بالإحباط والتفكير بالانتحار، ولكن هذا لايعطي الضوء الأخضر لاستهلاك السكر بكميات كبيرة.

67-العواطف غير المتوازنة:

يعتقد البعض بأن الإحباط ينتج عن البحث المستمر والخاطئ عن المثيرات المستمرة، وتخلق هذه الرغبة عدم توازن في العواطف والمشاعر، ولذلك فإنهم يمارسون نوعاً من التأمل للبحث في داخل النفس ، من أجل إعادة التوازن العاطفي ومعالجة الإحباط.

68-القلق والتوتر من صنع الإنسان أحياناً :

إن الأفكار التي تسيطر على الشخص تؤدي إلى تأثير عظيم في تكييف حياته، فأفكارنا هي التي تصنع اتجاهنا الذهني، فإذا راودتنا أفكار سعيدة كنا سعداء وإذا تملكتنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء، وقد قال فورمان فنسنت بيل " إنك لست من تفكر أنه أنت، وإنما أنت ما تفكر "، كما إن الشاعر "جون ميلتون " وعلى الرغم من فقد بصره أقر بهذه الحقيقة منذ 300 عام عندما قال " إن في وسع العقل أن يخلق وهو في مكانه جحيماً من الجنة أو نعيماً من الجحيم" ، كما أن الفيلسوف الروائي "إبكتيوس" حذرنا بأن إزالة الأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من إزالة أورام الجسد، وقد أيد هذا القول

الدكتور "كاتبي" من مستشفى جون هوبكنز الذي قال إنه: من بين كل خمسة مرضى ينزلون في المستشفى هناك (4) مرضى يشكون من أمراض عضويه تدخلت في اجتلابها الأعصاب المتوترة والضغط الداخلي والتي نتجت عن عجز الإنسان عن الملائمة بين نفسه ومطالب الحياة ومشكلاتها.

وهكذا سيجد المرء متى ما غير اتجاهه الذهني حيال الأشياء والناس، بأن الأشياء والناس يستجيبون لهذا التغيير بمثله، وسوف تتملك أي إنسان الدهشة لسرعة التحول الذي يحدثه هذا التغير في جوانب حياته المتعددة، إن القدرة الإلهية التي تكيف مصائرنا موضوعة في أنفسنا، وأغلب ما يصنعه الفرد هو نتيجة مباشرة لما يدور في فكره، فكما أن الفرد ينهض على قدميه وينشط وينتج بدافع من أفكاره، فإنه كذلك يمرض ويشفى بدافع من أفكاره أحياناً، كما في مرض الوسواس.

فإذا أردت أن تخلق اتجاهاً ذهنياً يجلب لك الصحة والسعادة فإليك هذه

القاعدة الذهبية:

"فكر في السعادة واصطنعها، تجد أن السعادة ملك يديك " وهناك قول قديم مأثور مفاده أن "الأحمق هو الذي يغضب ، أما العاقل فهو الذي يرفض أن يغضب"، فلا تنفخ في نفسك نار الكراهية والحقد فقد تؤذيك قبل أن تؤذي من تكرهه .أما في مجال العمل وأداء الواجب فيمكنك أن تصم أذنيك عن كل ما يصيبك من لوم ، فقد قال "إبراهام لينكولن" في ذلك: "لو أنني حاولت أن أقرأ كل ما وجه إلي من لوم، لشغل هذا كل وقتي وعطلني عن أعمالي، إنني أبذل جهودي في أداء واجبي فإذا أثمرت جهودي فلا شيء من النقد الذي

وجه لي يعني أي شيء بعد ذلك ".

بعد أن تعرضنا لأفضل الطرق لمواجهة القلق والتغلب على تأثيراته الضارة، سوف نوضح فيما يلي أفضل الفيتامينات والمعادن والأعشاب الطبيعية والأغذية والعصائر الملائمة لتناولها أثناء الشعور بالتوتر:

-فيتامين أ، فيتامين ب المركب، فيتامين ج، د، هـ، حمض الفوليك، الكولين.

-الكالسيوم، الكروميوم، النحاس، الحديد، السلينيوم والزنك.

69- الزهور والورود:

يعتبر العلاج بالزهور أو الورود مشهوراً منذ القدم ، وخاصة لتخفيف المشاكل العاطفية والأسباب الأخرى للتوتر، الدكتور "إدوارد باتش" أحد أشهر العلماء الإنجليز، قام بتطوير (38) نوعاً مختلفاً من علاج الأعشاب المأخوذ من بتلات الزهور، و إن هذه المعالجات السائلة تؤخذ على شكل نقط تحت اللسان (4) مرات يومياً ، وحسب آراء المختصين فإن لها وقعاً حسناً على المتوتر.

70- شاي الزعتر:

عرفت أوروبا الزعتر كعلاج في القرنين الخامس عشر والسابع عشر، وقد حددت فوائده على أنه ذو تأثير سيكولوجي قوي على الأفراد، فإذا كنت تشعر بالخجل فإن الزعتر مع شراب ملطف يحل عقدتك، وإذا كنت عصبياً وتعاني من الكوابيس، فإن تناول شاي الزعتر قبل النوم سوف يساعدك على التخلص من هذه الكوابيس.

71- نبات لسان الثور (Borage):

عبارة عن نبات أوروبي أزرق اللون استخدم في الكثير من المضادات لمعالجة حالة الإحباط، واستخدمه قدماء الإغريق لإدخال البهجة على قلب الإنسان وإزالة الأرواح المحبطة، سكان أميركا الأصليين يصنعون شاي لسان الثور بوضع ملعقة كبيرة منه في كوب من الماء المغلي لمدة 10 دقائق.

72-جذر كوهوش الأسود Black Cohosh Root، الفلفل الحار Cayenne، نبات خف السيدة Lady's slipper، جذر الناردين valerian root، أليكه yucca.

73-الدلسي (حشائش بحريه)، بذور دوار الشمس،أملاح بحريه،الحمضيات والخضروات والفطر والشوفان.

-عصير الجزر، الكرفس، الخس، الطماطم وكذلك البرقوق.

74- كما أن شريعتنا الإسلامية السمحاء تزخر بالكثير من الآيات القرآنية والأدعية التي يتوسم فيها المؤمن خيراً وملاذاً آمنا لروحه وبدنه للتخلص من القلق والهم والحزن الذي يجثم على نفسه، وقد فضلنا ألا نهمل هذا الجانب لتأثيره الإيجابي الكبير على نفوس إخواننا وأخواتنا، والذي يقترن بالإيمان العميق في النفوس بقدرة الله تعالى على شفاء جميع الأمراض النفسية منها والبدنية.

فالمؤمن بحاجة دائمة إلى أن يناجي ربه في خلوته ، ويكشف له عما يثقل

كاهله ويكرب صدره، لذلك يستحب لبني البشر أن يتوجهوا بالدعاء إلى الله عز وجل لكي يفرج عنهم كل ما يثقل كاهلهم، فقد قال سبحانه **وتعالى "وقال ربكم ادعوني أستجب لكم "**، وقال أيضاً رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم **"إن الله ليستحي أن يبسط العبد إليه يديه يسأله فيهما خيراً فيردهما خائبتين "**. فعلى المؤمن ألا يحرم نفسه من كرم الله وفضله ، وألا يستعجل بالإجابة، حيث قال رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم **"لا يزال يستجاب للعبد ما لم يدع بإثم أو قطيعة رحم ما لم يستعجل "**، ولا يخفى على القارئ أن للدعاء أدب لا بد أن يراعى، بأن يخلص قلبه لله تعالى واثقاً باستجابته، وأن يعتقد أنه بتوجهه للدعاء فإن ذلك يعد من توفيق الله سبحانه وتعالى له. أما الاستجابة فهي فضل آخر يمن الله به علينا، وهذا ما أدركه سيدنا عمر بن الخطاب حين قال **"أنا لا أحمل هم الإجابة، إنما أحمل هم الدعاء، فإذا ألهمت الدعاء كانت الإجابة معه "**. وقبل أن يتوجه المرء بالدعاء إلى الله، عليه أن يزكي نفسه من المشرب والمأكل والملبس الحرام حتى تستجاب دعوته.

-إن طمأنينة القلب موقوفة على ذكر الله جل وعلا، حيث قال سبحانه وتعالى **"الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب "**.

- ومن جوامع الدعاء **"ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار "**

-دعاء من خواتم سورة البقرة " **آمن الرسول.....** ".

-دعاء جامع " **ربنا آتنا من لدنك رحمة وهيئ لنا من أمرنا رشدا** ".

-دعوة المكروب "**لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين** ".

-الاستعاذة من الشيطان "**رب أعوذ بك من همزات الشياطين *وأعوذ بك رب أن يحضرون**".

- وكذلك"**وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله إنه سميع عليم**"(الأعراف- 200)

-الاستعاذة بالمعوذات .

-تفويض الأمر إلى الله تعالى "**فستذكرون ما أقول لكم وأفوض أمري إلى الله إن الله بصير بالعباد** ".(غافر- 44)

-التوكل على الله تعالى "**قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون** ". (التوبة - 51)

-النهي عن القنوط "**وإذا أذقنا الناس رحمة فرحوا بها وإن تصبهم سيئة بما قدمت أيديهم إذا هم يقنطون** ". (الروم - 36)

-وكذلك " **لا يسأم الإنسان من دعاء الخير وإن مسه الشر فيئوس قنوط** ". (فصلت - 49)

-دعاء الهم والحزن "**اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك، ماضٍ فيّ حكمك، عدل فيّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي** ".

-دعاء الهم والحزن "**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال** ".

التنفـــس

"تستطيع أن تعيش شهرين دون طعام، وأسبوعين دون ماء، ولكنك لن تعيش سوى عدة دقائق دون هواء"

"هينغ بي هيانغ"

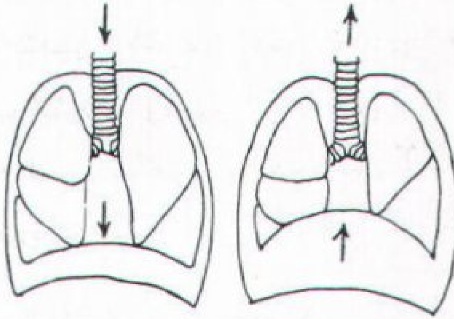
وفقاً للمفهوم الصيني القديم (التاوي) فإن التغذية التي تتوفر بواسطة الهواء والتنفس أكثر حيوية للصحة وطول العمر من تلك التي يوفرها الطعام والماء، فالتنفس يؤثر على التوازن البيولوجي الكهربائي للجسم ، مثلما يؤثر الغذاء على التوازن البيولوجي الكيميائي.

التنظيف والطاقة، التنفس للتنظيف يزيل السموم من الجسم ويساعد على التخلص من التوتر، بينما التنفس المتعلق بالطاقة يجمع ويخزن الطاقة الحيوية ويركز بشكل أكبر على الاستنشاق، وعلى الرغم من أن الناس ينظرون إلى التنفس حالياً على أنه عملية عادية، إلا أن كل شخص يمارس " دون أن يعي ذلك" نوعين من التنفس التلقائي طوال اليوم كلما وصلت السموم في مجرى الدم إلى مستوى حرج أو كلما انخفضت الطاقة.

"تشي جونغ" والتي تعني "تمرين التنفس" أو "السيطرة على الطاقة" كان فرعاً هاماً في الطب الصيني منذ 2000 سنة ماضية، ويستعيد الصينيون الآن معنى كلمة "تشي" أي التنفس والطاقة وتعني أيضاً "الهواء"، وإن أحد أقدم المراجع لهذا النوع من العلاج الطبي تظهر في مخطوطة وجدت على (12)

قرصاً من الفخار يعود تاريخها إلى منتصف القرن السادس قبل الميلاد.

حيث جاء نصها كما يلي: " **عندما تتنفس احتفظ بالهواء داخل الرئة ودعه يتجمع معاً وعندما يتجمع سوف يتمدد، وعندما يتمدد فسوف ينزل إلى الأسفل، وعندما ينزل إلى الأسفل سيصبح أكثر استقراراً وأكثر صلابة، ثم يصل إلى أبعد نقطة في الأسفل والأعلى إلى أن يصل إلى قمة الرأس، وإن كل من يتبع هذه الطريقة سوف يعيش طويلاً وكل من يتجنبها سوف يموت مبكراً**".



وضمن مفهوم المبدأ الصيني فإن التنفس يستند إلى التوازن بين(ين Yin) (ويانغ Yang)، ومثلما يعزز النظام الغذائي الصحيح قدرة الجسم، فإن التنفس الصحيح يعزز إمكانية تزويد الجسم بالطاقة والحيوية، وبما أن التنفس والطاقة يشكلان جسراً بين الجسم والعقل، فإن التنفس يمكن أن يضبط سواء بشكل عقلي أو بدني.

ويحدث التنفس بشكل تلقائي وطبيعي مثل ضربات القلب، وعندما يخضع للتحكم من قبل العقل يصبح التنفس عملية منضبطة مثل المشي، ويمكن

استخدامه لتنظيم جميع الوظائف الحيوية الأخرى بما في ذلك النبض ، وضغط الدم وعملية الهضم ، والقذف وإفراز الهرمونات، ونظراً لدوره التنسيقي بين الجسم والعقل يشمل التنفس أكثر العناصر أهمية في تحقيق الصحة الكاملة، وقد اكتشف الصينيون القدماء الدور الحيوي الذي يقوم به الجزء السفلي من البطن في عملية التنفس عن طريقة ملاحظة الطبيعة، وخاصة الحيوانات والأطفال حديثي الولادة، وإذا راقبت الكلاب أو القطط أثناء فترة راحتهم فسوف تلاحظ أن بطونهم وليس الصدور هي التي تتمدد وتتقبض بشكل منتظم، وكلما طالت فترات الراحة كلما أصبحت عملية الانقباض والتمدد أكثر بطئا.

إن العلاج بواسطة التنفس يعتبر من الأساليب الطبية الشائعة في التقاليد الصينية، وإلى جانب استيعاب وتدوير الطاقة الحيوية فإن التنفس العميق يقوم بما يشبه عملية المساج للأعضاء والغدد الداخلية، بالإضافة إلى تنقية الأنسجة من السموم وتنقية مجرى الدم وإثارة إفراز الهرمونات.

على أن الافتقار إلى الطاقة في الجسم يؤدي إلى عدم كفاية الدورة الدموية والتي تؤدي بدورها إلى عدة أعراض مرضية مثل التعب المزمن، عدم الاستقرار، الصداع، اضطرابات الهضم، القابلية الضعيفة للطعام......، وبما أن الطاقة تسيطر على صلب الدورة الدموية فإن الدورة الضعيفة وجميع الأمراض المرتبطة بها يمكن علاجها عن طريق التنفس الصحيح.

وعند ممارسة التنفس بالشكل الصحيح فإن أعراض المرض تزول أو تنخفض، ولكن إذا كان التنفس مقيداً ، فإن جميع أنواع الأعراض المرضية سوف تظهر، وبالنسبة لأولئك الذين يرغبون باستمرارية العيش بصحة جيدة

عليهم أن يتعلموا أولاً الطرق الصحيحة لضبط التنفس وموازنة الطاقة.

علم التنفس:

ويعتبر التنفس في حضارات الشرق علماً من العلوم القائمة بحد ذاتها، ويشار إليه في الصين بعبارة "تشي جونغ" وفي الهند "برانياما" أما في العالم الغربي فلا يوجد أي مصطلح محدد للإشارة إلى السيطرة على التنفس، كما أن الأطباء الغربيين لا يفهمون كيف تقوم الطاقة المختزنة في الهواء بالعمل كمغذ حيوي للجسم الإنساني، ولكن الأبحاث الغربية اكتشفت مؤخراً دلائل قاطعة وعديدة والتي تثبت بكل وضوح المفاهيم الصينية القديمة عن الهواء وأدوارها الأساسية في الصحة وطول العمر.

فقد اتضح أن العنصر الأساسي في الهواء الذي يحمل الشحنة الحيوية ليس هو الأكسجين أو النيتروجين أو أي غاز أو مادة كيماوية أخرى، ولكنه عبارة عن أيون سالب، يحمل شحنة كهربائية سالبة تعادل واحد إلكترون، وفي المقابل فإن الملوثات مثل الغبار والدخان والمواد الكيماوية السامة تنبعث في الهواء على شكل أيونات كبيرة تحمل شحنة موجبة، وفي الهواء الملوث تعمل الأيونات الموجبة على إبطاء وتحييد الأيونات السالبة، وبذلك تزيل عنصر الحيوية من الهواء.

وفي هواء الريف النقي، تتراوح نسبة معدل الأيونات السالبة إلى الموجبة حوالي 3:1، أما في هواء المدن الملوث فتهبط هذه النسبة إلى أيون سلبي واحد مقابل 500 أيون موجب.

إن حيوية الأيونات السالبة في الهواء يتم تدميرها أيضاً بواسطة تكييف

الهواء، التدفئة المركزية أو المكاتب المدفأة، ولذلك غالباً ما نرى أن هذه الأماكن تجعل الموظفين يصابون بإنهاك كبير على الرغم من أنهم قد لا يمارسون أعمالاً بدنية صعبة، بينما المزارعون الذين يقضون نفس عدد الساعات في عمل شاق في الهواء الطلق لا يشعرون بهذا الانحطاط البدني الكبير في نهاية يوم عملهم، ولتأكيد هذه الحقيقة نورد المثال التالي: لقد لجأت شركات المباني الكبرى والمصانع في اليابان إلى تجهيز مبانيها بمولدات تطلق أيونات سالبة لتعويض الأيونات السالبة التي تفقد من الجو بسبب التلوث وتكييف أو تدفئة الهواء، وربما يكون هذا أحد أسرار الإنتاجية العالية لدى اليابانيين في العمل.

أما في البيئة الطبيعية فيتم تأين الهواء عن طريق إشعاع الموجة القصيرة الكهرومغناطيسية من الشمس والإشعاع الفضائي، كما وأن حركة وتبخر الجزيئات الكبيرة من الماء تعمل أيضاً على تأين الهواء فوقها، أما الطريقة الثالثة للتأين الطبيعي فهي المجرى الانسيابي للهواء في المناطق المفتوحة، لذا فإن أكثر أنواع الأيونات نقاوة هي التي توجد على مرتفعات عالية حيث تكون الأشعة الشمسية أقوى والرياح ذات حركة ثابتة والماء يأخذ شكل الجداول والبحيرات المفتوحة، ولهذا السبب فإنك تشعر بالانتعاش والحيوية بعد قضاء يوم في الجبال.

إن القطبية التي تتميز بها عناصر الهواء تجعلها تتحرك، ويطلق العلم الغربي على هذه القطبية اسم "تدرج الجهد" (Potenrialgradient)، ويعني الفرق المتدرج في الفولطية بين نقطتين، وفي الهواء الطلق النقي يرتفع تدرج الجهد إلى عدة مئات من الفولطات لكل فترة، ولكن في الهواء الملوث

والأماكن المغلقة فإنه يصل إلى نقطة الصفر، وهكذا فإن تدرج الجهد يحدد قوة المجال الكهربائي، وقوة المجال الكهربائي تحدد مدى نشاط الأيونات السالبة والقوة التي تتدفق وفقاً لها بين النقاط، ومما لا شك فيه أن هناك مجالاً كهربائياً بين الأرض والغلاف الجوي، وعادة ما يكون هذا المجال الكهربائي الطبيعي إيجابياً فيما يتعلق بالأرض، كما أن قوته تصل إلى عدة مئات من الفولطات لكل متر، ولذلك فإن تدرج الجهد أعلى في أماكن مثل الجبال والشواطئ والمنتجعات والأماكن الأخرى المفتوحة، حيث تتدفق الأيونات السالبة من قطب يانغ الإيجابي للغلاف الجوي إلى قطب ين السلبي للأرض، وتعتبر جميع المخلوقات العضوية التي تعيش ما بين هذين القطبين بمثابة موصلات لهذه الطاقة، وعلى سبيل المثال ففي المجال الكهربائي القوي حيث يكون تدرج الجهد عدة مئات من الفولطات لكل متر، فإن الشخص الذي يصل طوله إلى 2 م قد يتعرض لتدرج في الجهد يصل إلى 400-500 م بين الرأس والقدمين، مما يعزز كثيراً تدفق الطاقة، كما أن التيار الكهربائي المتسبب عن وجود المجال الكهربائي يمر من خلال جميع الخلايا والأعضاء والجهاز العصبي ويقوم بإثارة عملية الهضم بالإضافة إلى جميع الوظائف الفسيولوجية الأخرى، أما إذا كان المجال ضعيفاً فسوف يكون هناك افتقار إلى الحيوية، وهذا هو السبب الرئيسي لشعورنا بالتعب والإرهاق في السيارات والطائرات والغواصات والقطارات وأيضاً في الكبسولات الفضائية.

وتتوفر الآن في الأسواق مولدات للأيونات السلبية لاستخدامها في السيارات بشكل تجاري، والتي تخفض بشكل كبير احتمالات الإجهاد والتعب خلال الرحلات الطويلة.

وحتى لو كنت تعيش في طقس يتصف بمجال كهربائي قوي، فإن جهازك البدني بكامله قد يحرم من فوائده إذاً كنت ترتدي أحذية مطاطية وأليافاً اصطناعية وتعيش في أماكن مضغوطة الهواء ومحاطة بأثاث وتركيبات بلاستيكية، والتي تعمل جميعها على عزل الجسم عن الكهرباء المحيطة به ، مثلما يعزل المطاط الأسلاك الكهربائية.

ومن أجل أن تتذوق طعم الحيوية الحقيقية، حاول المشي وأنت عاري القدمين وبملابس خفيفة وفي مجال مفتوح مع ممارسة التنفس العميق أثناء المشي، ولأن أجسامنا تعمل كموصلات لكهرباء الغلاف الجوي التي تسقط من الأعلى، فإننا يجب أن نتخلص من الطاقة الزائدة بما يشبه عملية التفريغ من خلال أرجلنا، ولهذا يفضل أن تمشي على العشب المرطب بالندى لأنه يعمل كقطب مغناطيسي قوي عندما تمشي فوقه عاري القدمين بحيث تفرغ الطاقة المنحدرة إليك من الأعلى.

علماً بأن الأنسجة التي تستوعب طاقة الأيونات السالبة من الهواء أثناء التنفس تتواجد في بطانة الجيوب الأنفية، ولذلك فإن التنفس يجب أن يكون من الأنف، وعلى الرغم من أن الرئتين والجلد يمتصان بعضاً من الطاقة الأيونية، إلا أن الأنف يتعرض لها بشكل أفضل.

إن للطاقة ذات النشاط الثنائي وقدرة الأنف على امتصاصها لفوائد علاجية قد ثبتت فعاليتها في العلاج العطري الذي استخدم لأمد طويل في الشرق لعلاج الأمراض .

كما أن الأطباء العرب في العصور الوسطى لاحظوا الخصائص العلاجية للروائح العطرية عندما وجدوا أن صانعي العطور نادراً ما يعانون من

الكوليرا والأوبئة الأخرى التي كانت تنتشر في الشرق الأوسط، فإن العلاج العطري يستخدم الزيوت الأساسية لبعض النباتات لعلاج بعض الأمراض عن طريق تعريض الروائح العطرية لأعصاب الأنف والتي ترتبط مباشرة بالدماغ، علماً بأن هذه الزيوت الأساسية تفرز في النباتات بواسطة عقد معينة في الجذور والساق والزهور، ويقارن علماء النبات هذه الخلاصات بالهرمونات التي تفرز في الحيوانات. ولكن يجب ملاحظة أن الزيوت الصناعية لها رائحة عطرة ولكن دون طاقة، والأنف الحساس يمكنه التمييز بين العطور الطبيعية والصناعية.

وفي عام 1960 نشرت المجلة الطبية الفرنسية "لاهوبيتال" مقالاً عن العلاج بالعطور كتبه الدكتور "جيه فالينت" أوضح فيه الآلية العلاجية كما يلي:

" إن العطور النباتية المؤينة عندما تنتقل بواسطة مجرى الدم فإنها تعمل على تنقية كل زاوية من زوايا الجسم، بحيث تعيد الحيوية إلى الخلايا وتعوض القصور الإلكتروني عن طريق إعادة شحن البطاريات البيولوجية الإلكترونية، كما أنها تؤكسد الفضلات الهضمية السامة وتزيد من توازن الطاقة".

وهكذا فإننا نصبح أكثر إدراكاً لأهمية الأنف في عملية التنفس الحيوية . والآن دعنا نستعرض بعضاً من الوظائف الحيوية الكثيرة للأنف حسبما حددها المختصون: ترطيب وتدفئة مجرى الهواء الداخل، تصفية الغبار، تعديل تدفق الهواء، تحديد الشم والعديد من الوظائف الأولى، علماً بأن التنفس عن طريق الأنف يستدعي جهداً يعادل 150٪ عنه عن طريق الفم، وهناك حقيقة هامة أخرى عن الأنف إذ إنه العضو الوحيد في الجسم كله

باستثناء الأعضاء التناسلية والصدر الذي يحتوي على أنسجة انتصابية، كما أن جميع الأطباء على معرفة بظاهرة "أنف شهر العسل" والتي يؤدي فيها الإثارة المفرطة للأعضاء التناسلية التي يشعر بها المتزوجون حديثا والتي تؤدي لانتفاخ للأنسجة المنتصبة في القناة الأنفية، وتقوم الأنسجة الانتصابية في الأنف بضبط حجم وشكل وزاوية القنوات الهوائية، وبذلك تعمل على تنظيم تدفق الهواء من خلال قنوات الأنف.

والأنسجة المنتصبة هي التي تعمل أيضاً على التبديل التلقائي لتدفق الهواء من الفتحة اليمنى إلى اليسرى في الأنف، علماً أن الإغلاق التبادلي للأنف يحدث بشكل طبيعي كل ساعتين تقريباً خلال اليوم، وهي عملية ترتبط بشكل وثيق بوظيفة الفتحة اليمنى/الدماغ والفتحة اليسرى/الدماغ، وعندما يتدفق الهواء من خلال الفتحة اليمنى فإن الجسم يتأهب للنشاط، أما عندما يتدفق من خلال الفتحة اليسرى فإن الجسم يستعد للدخول في حالة استرخاء.

ومن المهم أن تكون على معرفة بهذا التبادل الطبيعي بين الفتحات الأنفية اليمنى واليسرى، لأنه عندما تغلق إحداهما يجب أن تقوم بالأمر الملائم لفتحها وإعادة التوازن للتنفس، وإن أفضل الطرق لذلك هو الاستلقاء على جانب الجسم حيث الفتحة الأنفية المفتوحة والتنفس بعمق، وهذا يعمل على فتح القناة المغلقة.

كما أن التنفس التبادلي من فتحتي الأنف يعتبر طريقة جيدة أخرى لفتح القنوات الأنفية المغلقة وموازنة التنفس بين الجانب الأيسر والأيمن، كما يمكنك أيضاً أن تستخدم الضغط العميق بالإبهام على نقاط في مؤخرة الرأس، وتوجد هذه النقاط عند التقاء قاعدة الجمجمة.



فن التنفس:

من الناحية الأساسية يعتبر التنفس علماً، ولكنه من حيث الممارسة يعتبر فناً، وحيث إننا قد استعرضنا الطبيعة العلمية للتنفس فسوف نتطرق لفن التنفس، إن ما يميز التنفس العادي الضحل عن التنفس البطني العميق هو الدور الذي يقوم به الحجاب الحاجز، إذ إن الحجاب الحاجز عبارة عن غشاء مرن يفصل الصدر عن التجويف البطني، وعندما تتمدد الرئتان فإنهما تعملان على دفع الحجاب الحاجز إلى الأسفل، وعندما تتقبضان تسحبانه للأعلى لتجويف الصدر، وعلى الرغم من أن الأطباء الغربيين لا يعطون أهمية كبيرة للحجاب الحاجز باستثناء أنه عضلة تدخل في عملية التنفس، إلا أن نظرة فاحصة على طبيعة عمله تؤكد الحقيقة بأن الإنسان قد ولد ليتنفس بواسطة حجابه الحاجز وكيس القفص الصدري وبسبب التدخين والكسل والجهل والتلوث وعسر الهضم ، فإن كبار السن يمارسون تنفساً ضحلاً وسطحياً بدلاً من التنفس العميق، ولكن هذه العملية تترك الجزء السفلي من الرئتين والذي يحتوي على غالبية منطقة السطح دون حركة تذكر، وبالتالي فإن على الفرد أن يأخذ ثلاثة أضعاف كمية الهواء التي يأخذها عادة لكي يصل الهواء إلى الجزء السفلي من الرئتين والتجويف البطني، ويصف

الدكتور "أيه سلمانوف" الوظيفة التنفسية للحجاب الحاجز كما يلي: (إنه أكثر العضلات قوة في الجسم ويعمل كمضخة دفع نشطة للكبد والطحال والأمعاء وإثارة دورة الوريد البوابي) وهو الوريد الذي ينقل الدم إلى الطحال والكبد ويفضل ممارسة التنفس العميق أثناء المشي أو في وضع الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء على الجنب، **وبغض النظر عن الوضع الذي تتخذه لممارسة تمارين التنفس يجب مراعاة ما يلي:**

- قبل التمرين اخلع جميع ما ترتديه من مجوهرات، ساعات، نظارات وارخي حزام البطن، تجنب أي انقباضات مقابل الجسم وخاصة منطقة الوسط، وتجنب أيضاً أي مواد صناعية قد تعزلك عن المجال الكهربائي للأرض.

- كلما أمكنك ذلك، مارس التمرين في الخارج دون حذاء أو بارتداء الجوارب أو الأحذية الجلدية فقط، وتأكد من الحد الأقصى للتعرض لعنصر التأين للماء والهواء وأشعة الشمس، ولكن تجنب التعرض لنسمات الهواء الباردة، كما وإن ممارسة التنفس على مقربة من منطقه مخضره يعتبر مفيداً جداً لأن النبات يعمل على إثراء الهواء بالأكسجين.

- وإن أفضل وقت لممارسة التنفس هو ما بين 3-7 صباحاً، وعندما يرتفع عنصر (يانغ) الإيجابي بشكل كبير في الهواء الجوي ما بين الساعة 11 مساء إلى 1.00 صباحاً، أي أن التنفس يمكن ممارسته أول شيء في الصباح قبل تناول وجبة الفطور وأخيراً في الليل قبل النوم، ولكن لا تمارس التنفس إلا بعد ساعة واحدة من الوجبة على الأقل، وتجنب كذلك جميع المشروبات الباردة لمدة 20-30 دقيقه بعد التنفس.

- لا ينصح بممارسة التنفس العميق للنساء الحوامل وأولئك المصابون بنزيف داخلي.

- يجب إبقاء العمود الفقري منتصباً في جميع الأوقات، إذ إن العمود الفقري المنحني يعمل على إعاقة وصول الطاقة إلى القنوات الفقارية، وبذلك تمنع وصول الطاقة أيضاً من منطقة العجز إلى الدماغ، ومن المهم أيضاً المحافظة على وضع مشدود لمؤخرة الرقبة، وأفضل طريقه للوصول إلى هذا الوضع هي أن تدفع الذقن إلى الداخل نحو الحنجرة.

- بالنسبة للعينين يجب إبقاؤهما في وضع غير تركيزي ونصف مفتوحتين خلال التنفس من أجل تجنب التشتت البصري، ويمكنك توجيه بصرك بشكل مرخي إلى الأسفل.

- عادة يندفع الكتفان إلى الأمام بشكل متحدب أثناء المرحلة الأخيرة من الشهيق، الأمر الذي يؤدي إلى توتر الرقبة وإغلاق مجرى الطاقة إلى الرأس.

- يجب إبقاء الشفتين في وضع مغلق، ولكن دون الضغط على الأسنان، كما يجب أن يكون وضع اللسان بشكل ضاغط على باطن الفم خلف الأسنان العليا طوال التمارين.

- ركز أذنيك على الصوت الداخلي للتنفس وضربات القلب بدلاً من جعلهما تشتتان الذهن بالاستماع إلى الأصوات الخارجية، وحاول ممارسة التنفس في الأماكن الهادئة دون ضوضاء خارجية.

- وعن طريق إضفاء نوع من المراقبة الواعية على قنوات التنفس يمكنك

تعزيز التنفس العميق بشكل كبير، وخلال الشهيق يمكنك فتح فتحتي الأنف بشكل واسع مما يزيد من كمية الهواء المأخوذ.

- علماً بأن جوهر عمليه التنفس بكاملها هو العقل، وهو الشيء الذي يصعب السيطرة على توجهاته إلى حد أن قدماء الصينيين أسموه "بالقرد اللعوب " أو "الحصان الجامح" الذي يرفض الانقياد بسهوله، ولذلك إذا كان العقل غائباً خلال تمرين التنفس فإن الطاقة لا تخضع لأي سيطرة، بحيث تنساب دون هدف وتتبعثر في كل اتجاه بدلاً من أن تتجمع في مكان معين، وقد أثبتت الدراسات الحديثة في الصين بأن العقل إذا تم تركيز انتباهه على جزء معين من الجسم فإن ذلك الجزء تنطلق منه شحنه كهربائية أقوى من أجزاء الجسم الأخرى، وقد أمكن ملاحظة هذه الظاهرة من خلال اختبار قياسي . وهذا يتوافق مع ما أثبته الدكتور "تشانغ روي" مدير المعهد الطبي الإمبراطوري خلال فترة حكم عائلة سونغ (1127-1279) الذي قال:

"إن العقل هو بمثابة القائد الموجه للطاقة ، وحينما يغيب العقل فإن الطاقة تنساب دون هدف، وعند إصابة عضو معين من الجسم بالمرض، استخدم العقل لتوجيه الطاقة إلى المنطقة المصابة وسوف يتكفل بتصحيح الوضع "

ولقد أشار المعلمون الصينيون الأوائل إلى العينين والأذنين والأنف واللسان والجسم على أنها (اللصوص الخمسة) للتنفس والتأمل، لأنها تحرم الفرد من التركيز العقلي المطلوب لتوجيه التنفس وضبط الطاقة، لذلك يجب على الفرد أن يتعلم كيفية السيطرة على هذه النواحي الخمس داخلياً عن طريق التحويل الواعي للإحساس إلى الداخل والتركيز على مراكز الأعضاء والطاقة بدلاً من الأجسام الخارجية.

ولكن يجب ألا تصاب باليأس في البداية إذاً استمر العقل في جموحه وتشتته في جميع الاتجاهات، إذ إن الأمر يشبه تربية الطفل الصغير من حيث تطبيق مزيج متوازن من الضبط والصبر يوماً بعد يوم، وسرعان ما ستتعلم الخدع الذاتية للسيطرة على العقل وتوجيهه لفترة قصيرة نحو التركيز الداخلي، وعندما تبدأ بالشعور بالسخونة في بعض أعضاء الجسم وتبدأ الطاقة بالانسياب إلى الدماغ، فهذا يعني أنك بدأت في تحقيق وحدة بين العقل وعملية التنفس والطاقة، ومن ثم سوف تكون قادراً على توجيه الطاقة إلى أي عضو أو غدة أو طرف من أطراف الجسم الذي يحتاج إلى العلاج، وذلك ببساطة عن طريق التركيز العقلي أثناء التنفس.

كما وإن الانسجام بين العقل وعملية التنفس يعتبر عنصراً أساسياً في تمرين التنفس والسيطرة على الطاقة، ولكن دون وجود تأثير العقل يصبح التنفس مجرد تمرين بدني يفيد الرئتين والدورة الدموية فقط، ومن أجل أن تصل إلى مرحلة التمرين التي يستخدم فيها التنفس لاستيعاب وتجميع وتوزيع الطاقة في جميع أنحاء الجسم، يجب أن يكون للعقل سيطرة كاملة على الجسم وعملية التنفس، وعليك أن تسيطر بشكل كامل على قدراتك العقلية.

وما لم تكن قد تعلمت كيفية ممارسة التنفس العميق وأساليبه كجزء من رياضة معينة مثل السباحة أو الغطس أو لأغراض معينة مثل اليوغا، أو الغناء أو العزف على الآلات الموسيقية، فإنك لم تعرف أبداً الكثير عن عادات التنفس، قدرة الرئتين، الحجاب الحاجز أو الأكسجين ما لم تكن قد حرمت في إحدى الحالات من الهواء وهي خبرة هامة سرعان ما تكشف لك عن أهمية التنفس.

ولكي تعرف مدى استعدادك لبدء تمارين التنفس العميق، نورد فيما يلي بعض الاقتراحات، وأما الشيء الرئيسي الذي يجب أن تتذكره فهو أن لديك الكثير من الوقت، وأن هذه الخبرة التي ستتعلمها سوف تكون ذات قيمة كبيرة في حياتك، أولاً ابدأ عن طريق فحص مقدار وعمق الاستنشاق والزفير، ثم قم بإحصاء الوقت ببطيء بالثواني أو باستخدام ساعة مؤقتة، ثم اجعل لسانك يلتف إلى الداخل مشكلا وسادة مقابل سقف الفم، ثم أغلق أسنانك إلى أن يتلامسا واضغط على اللسان المعكوف إلى الأعلى والأمام إلى أن يستقر مقابل الفك العلوي، وبينما أنت تستنشق الهواء ركز على توجيه الهواء إلى أسفل الحنجرة إلى أن تشعر فعلاً برطوبة وبرودة الهواء في العمق، وتخيل أنه يصل أسفل العمود الفقري بدلاً من ملىء الرئتين .إذا كنت رياضياً أو تمارس تمارين الإيروبيكس فإن قدرة رئتيك سوف تزداد بشكل كبير، ولكن هذا لا يعني أنك تسيطر على تلك القدرة لأكبر درجة ممكنة.

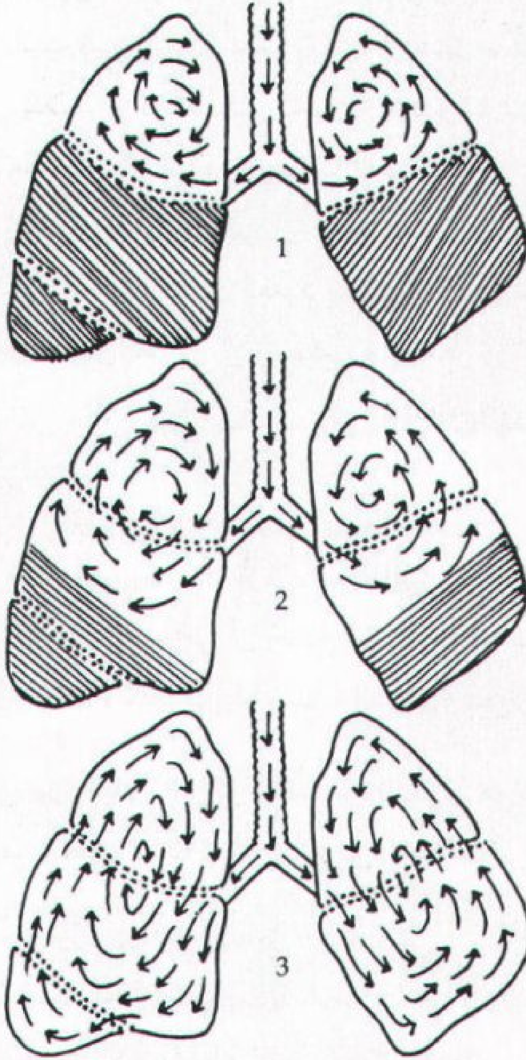
أما الناحية الأخرى التي يجب أن تركز عليها فهي الصمت، قم بتنظيم تدفق الهواء والطاقة لداخل الجسم إلى أن يصبح دون صوت أبداً، إن هذا الأمر يستغرق بعض الوقت ولكنها طريقة ممتازة للسيطرة على التنفس.

علماً بأن الفرق بين التنفس المركز والتمارين الأخرى هو في الطريقة بدلاً من الهدف، وفي الحقيقة هناك ثلاثة أنواع من أنماط التنفس كما في الرسم الموضح أدناه:

1 - التنفس السطحي الضحل.

2 - التنفس المتوسط.

3 - التنفس العميق أو الكامل.



ويعتقد غالبية الناس بأنهم يتنفسون بشكل صحيح عندما يستنشقون ويخرجون الهواء بالأسلوب السطحي الضحل، بل إننا جميعنا نبدو راضين طالما أننا نستطيع الحصول على كمية كافية من الأكسجين للإبقاء على حياتنا، ولكن عندما نركض أو نصعد السلم بسرعة نقول بأن أنفاسنا انقطعت بسبب جهد بدني مفاجئ ، ولكن في الحقيقة فإن جهاز التنفس يكافح للحصول على كمية أكبر من الهواء لأداء هذا التمرين، ولكنها كمية لم نعتد على أخذها.

ففي التنفس الضحل لا يستخدم سوى الجزء الأعلى من الرئة لاستنشاق الهواء المنعش ولا يتم استخدام الجزأين الآخرين، أما التنفس المتوسط أو العادي فهو يستخدم نصف أو ثلثي قدرة الرئتين، ولكن يظل الجزء السفلي دون استخدام وخاصة الفص الإضافي من الرئة اليسرى والذي نادراً ما يتم تنظيفه بالشهيق والزفير (وغالباً ما تبدأ الأمراض والمتاعب من هذه المنطقة)، وعلى الأقل فإن التنفس المتوسط يحقق توازنا أفضل في الأكسجين، ويضيف مزيداً من الطاقة ويساعد على تنقية الدم.

أما التنفس العميق أو الكامل فمن الواضح أنه الأسلوب الصحيح الذي يجب علينا إتباعه في التنفس، فالرئتين خلقتا في الجسم لكي نستخدمهما بشكل كامل، ولكنك قد تقول إن هذا الأمر غير عملي، فكيف سأجلس على مكتبي طوال اليوم أمارس التنفس العميق ؟ وقد تكون على حق، إذ إننا لا نستطيع أن نمارس هذا التنفس أثناء الروتين اليومي إلى أن يصبح جهداً تلقائياً، ولكن بما أننا لا نستطيع أن نفعل مثل الإنسان القديم الذي كان يلاحق الحيوانات في الأرياف والغابات المفتوحة ثم يقتلها ويسحبها إلى كهوفه، وأثناء ذلك يمارس التنفس العميق تلقائياً، فلا أكثر من أن نفعل كالهندي الممارس لليوغا

والذي يبدأ يومه في الصباح بتمرين التنفس العميق لتنظيف مجرى التنفس مما علق به خلال الليل، وهذا التمرين عبارة عن وضع اليدين متشابكتين خلف الرأس ثم أخذ نفس عميق ودفعه إلى الخارج بقوة لعدة مرات، وبذلك فإننا على الأقل نعمل على تنشيط الجزء الأسفل من الرئتين ولو لعدة دقائق في الصباح.

الإقلاع عن التدخين دون متاعب

ما التدخين؟

التدخين يعتبر من العادات السيئة التي يقوم بها جزء لا يستهان به من البشرية على اختلاف طبقاتهم الاجتماعية ، ولكن تجمعهم هذه العادة التي ما إن تتمكن من الفرد حتى تصبح كالقيد بمعصمه، بل كالحبل برقبته، يريد أن يبعده ولكن الغالبية من المدخنين لا يستطيعون ذلك ....لماذا ؟ وكيف يتم تلافي تلك العادة والحيلولة دون الولوغ بها ؟ وما الطرق العلمية للتخلص منها ؟

لنبدأ أولاً بسؤال ألا وهو:

لم يقبل الناس على التدخين ؟

يقبل الناس على التدخين للأمور التالية:

-للتخلص من التوتر ومشاكل الحياة اليومية.

-ضغوط عائلية وخلافات اجتماعية.

-تاريخ العائلة وسلوك الوالدين الذي ينعكس على الأبناء.

-الرغبة في الظهور بتصرف مثل الكبار ، والثقة بالنفس وتحقيق الاستقلالية.

-للحصول على الراحة النفسية.

لا يخفى على الغالبية من أن الدعايات الإعلامية الخاصة بالسجائر تعتبر السبب الرئيسي لإقبال الناس على التدخين، ولكن دعونا نتساءل كيف يحدث

ذلك ؟ وما هي الطرق العلمية التي تتبعها تلك الشركات لإيقاع غير المدخنين بشباكهم ؟

إن تلك الشركات تتبع أساليب عديدة لجني أموالاً طائلةً على حساب صحة وأموال المدخنين التي تذهب هباءً دون طائل.
والآن لنلقي بعض الضوء على تلك الأساليب:-
-إعلانات السجائر تتعمد أن تظهر فقط الأشخاص الأصحاء الذين تمتلئ ملامحهم بالحيوية والعافية ، ولكن متى كانت المرة الأخيرة التي شاهدت فيها مدخناً يتمتع بالصحة والحيوية ؟
-تقوم شركات السجائر برعاية عروض موسيقى الروك والمناسبات الرياضية (لاستقطاب جمهور عريض من الشباب) بهدف الترويج لمنتجاتها.
-تدعي صناعات السجائر بأنها تعمل جاهدةً لإبعاد الأطفال عن عادة التدخين وهدفها في ذلك أن تبين للأطفال أن التدخين صفه تخص الكبار، ولكن هذا يؤدي بالتالي إلى زيادة الإقبال على التدخين بين الشباب وصغار السن لتقليدهم الأعمى للكبار.
-أنفقت شركات السجائر المهيمنة على إنتاج التدخين عام 96 حوالي 2.5 مليار دولار على حملات الإعلان والترويج، لأن صناعة السجائر تخسرمايقارب 5000-6000 عميل من عملائها يومياً.
- شركات السجائر تروج لفكرة أن السيجارة تريح الإنسان من همومه ومشاغله.
-تظهر كثير من شركات السجائر في دعاياتها الرجل المدخن على أنه يغري جنسياً النساء.

- تعمل شركات التدخين جاهدة لربط التدخين بأمور إيجابية ،كمثال أن الرجل المدخن يحب المغامرة وله شخصيته الفذة ويعتمد على نفسه وما شابه ذلك من ترهات لا تنطلي على كل عاقل، وقد يتساءل البعض "إذن لم تنطل مثل تلك الأمور على البعض؟" ولم لا يستطيع البعض الفكاك من تأثير تلك الدعايات؟ والجواب بسيط ولا يحتاج لشرح طويل،فكما أشرنا سابقاً هم يربطون السيجارة بكثير من الأمور التي يتمناها المدخن من راحة نفسيه والقدرة على التفكير والاستقلالية....الخ، ناهيك عن تكرار الدعاية لترسيخها بأذهان المشاهدين، علاوةً على أنهم يخاطبون بدعاياتهم العقل اللاواعي والذي ليس من السهولة أن تسيطر على ما يتم إدخاله به من أفكار، مالم تتمعن جيداً بأسلوب دعاياتهم وتحاول أن تفند جميع ادعاءاتهم، لكي لا تفسح لهم المجال بالسيطرة عليك عن طريق ما يسمى "بالبرمجة العصبية".

وحيث أن التدخين يعتبر عادة، فلكي تقلع عنها فإنك تحتاج لأسباب ومبررات لإقناع نفسك بتركها، حيث إن الإقلاع بحد ذاته يعتبر تحدٍ للنفس وشهواتها ويحتاج إلى طاقة، ويجب أن تكون مستعداً لذلك، حيث لا يستطيع أي شخص أن يجبرك على ترك التدخين مالم تقرر أنت الأمر هذا وتلتزم التزاماً شخصياً.

ولكن قبل أن تفكر بالإقلاع عن التدخين لنتطرق عن بعض الأمور التي ستساعدك على ترك التدخين:

أ-أكتب الأسباب التي تستدعيك للإقلاع عن التدخين، ومن ثم حاول مطالعتها بصفة دائمة لتحفزك على الإقلاع، ويطيب لنا أن نذكر لك بعضاً منها:

-الإقلاع عن التدخين يحدث فرقاً واضحاً ومباشراً في حياتك ، فيمكنك أن

تتذوق وتشتم الأطعمة بشكل أفضل .

- الإقلاع عن التدخين يخفف خطورة الإصابة بسرطان الرئة ، والعديد من أنواع السرطانات الأخرى ومرض القلب والجلطة بالإضافة إلى أمراض الجهاز التنفسي.

- المدخنون السابقون يعيشون حياةً أفضل من أولئك الذين لا زالوا على هذه العادة من حيث الشعور بالتعب والأمراض .

-عليك أن تتولى المسئولية الكاملة عن صحتك .

-قل لنفسك "إنني أصنع قراراتي الخاصة بي" .

- خاطب نفسك وقل لها "أنا هادئ وبصحة جيدة وسعيد ولا أحتاج السيجارة"

- قل لنفسك "أستطيع أن أمارس الاسترخاء دون أي مساعدة" .

- الحفاظ على المزيد من الطاقة والتنفس المريح.

- التخلص من روائح التدخين المزعجة.

-مزيداً من التقبل الاجتماعي.

-حاول أن تردد العبارة التالية " في كل يوم لا أدخن فيه يعطيني ذلك انطباعاً أفضل عن نفسي ، إذ إنني أحقق إنجازاً صعباً جداً ، وفي الحقيقة إن هذا الإنجاز يعزز ثقتي بنفسي" .

- التخلص من التجاعيد لما يسببه التدخين من إفراز الجزيئات السلبية الطليقة والتي تؤدي بدورها إلى تخفيض نسبة الكولاجين في الجلد مما يساعد على ظهور التجاعيد.

-لا وجود للقلق حول " الشعور بالنفاذ من السجائر " .

-لن تضطر للذهاب إلى محل البقالة أو الجمعية في البرد أو الحر فقط لكي تتزود بالسجائر.

- لا سعال في الصباح.

- التخلص من عادة الاستيقاظ المفاجئ في الليل لشعورك بصعوبة في التنفس.

-التوقف عن إزعاج الآخرين صحياً.

-المحافظة على صحة الأبناء.

-ضع نسخة بمحفضتك أو أمامك عن الإحصاءات التي تشير إلى العديد من الأسباب التي تدعو إلى وقف التدخين، والتي نذكر منها ما يلي على سبيل المثال لا الحصر:

- وفقا لتقارير وكالة الغذاء والدواء وجمعية السرطان الأميركية فإن التدخين مسئول عن أكثر من 400'000 حالة وفاة في كل عام بسبب السرطان ، وأمراض الجهاز التنفسى وأمراض القلب ومشاكل صحية أخرى .

- ثبت أن السجائر تقتل من الأميركيين أكثر مما يقتل الإيدز والكحول وحوادث السيارات والجرائم وحالات الانتحار والمخدرات.

- إن المدخنين الذين ماتوا نتيجة للتدخين كان بإمكانهم أن يعيشوا بمعدل 12-15 عاماً إضافية لو أنهم امتنعوا عن التدخين .

- وفقا لدراسة أجرتها (إى بي بي) عام 1992 وجد أن التدخين السلبى (تواجد شخص غير مدخن مع المدخنين) يسبب300 حالة وفاة بسرطان الرئة كل عام ، كما إنه يؤدى إلى 30.000 حالة التهاب شعبى لدى الأطفال .

- يتعرض المدخنين للعديد من المركبات الكيماوية الأخرى منها 43 عنصراً معروفاً بأنه يسبب السرطان ، وكلها يمكن أن تزيد مخاطر المشاكل المتعلقة بالصحة ، إن استنشاق الأبخرة السامة الساخنة تؤدي إلى تلف أو احتراق الأجزاء المبطنة للقنوات الهوائية ممايؤدي بالتالي إلى تخفيض قدرة المدخن على التخلص من الأمراض التى

تنتقل عن طريق الهواء .

- التأثير الآخر للتدخين هو استنشاق أول أكسيد الكربون وهو الغاز السام الذي ينطلق من عوادم السيارات والمركبات ويتم امتصاص جزيئات أول أكسيد الكربون في مجرى الدم بحيث يحل محل الأكسجين الذي يعتبر حيوياً للحفاظ على الصحة والطاقة في الجسم .

- خلصت إحدى الدراسات التي نشرت من قبل مجلة الصحة العامة الأميركية إلى تعريف ما يسمى (بوجة المدخن) وهي حالة من التجاعيد الحادة المبكرة التي تظهر على الوجه وتؤثر في الغالب على المدخنين . وتظهر المشكلة في البداية على شكل احمرار فى الوجه في المراحل الأولى ثم يتحول الاحمرار إلى تجاعيد حادة ، وتطرقت الدراسة أيضاً إلى إنه بينما تؤثر الحالة على الرجال والنساء المدخنات ، فإن احتمالات معاناة النساء من هذه الحالة تزيد بنسبة الضعف عن الرجال .

-يموت 115000 شخص في بريطانيا كل عام نتيجة للتدخين، أي ما يعادل 300 شخص يومياً.

-النساء الحوامل المدخنات يتعرضن لاحتمالات أكبر من حيث إنجاب أطفال تقل أوزانهم كثيراً عن وزن الأطفال الأصحاء ، وهكذا فلو إن جميع النساء أقلعن عن التدخين خلال الحمل فإننا يمكن أن ننقذ حياة حوالي 4000 طفل يموتون سنوياً .

-قد تكون مدركاً تماماً للأخطار الصحية الناتجة عن التدخين، ولكن هل تدرك مدى السرعة التي يستعيد بها جسمك عافيته عند إقلاعك عن التدخين؟

-إن يوم الامتناع عن التدخين (8 مارس 1995) والجدول المرتبط به قد حددا جميع التغيرات التي ستشعر بها إذا ما التحقت بآلاف الأشخاص الذين امتنعوا عن التدخين في اليوم المذكور:

-8 مارس (وخلال 20 دقيقة من الامتناع): ينخفض ضغط الدم لديك إلى

المستوى العادي، كما إن معدل نبضك سوف يعود إلى المستوى الطبيعي وأيضاً تعود درجة الحرارة إلى المستوى الطبيعي.

-خلال 8 ساعات: تنخفض مستويات أول أكسيد الكربون إلى المستوى الطبيعي وأيضاً مستويات الأكسجين في الدم.

-9 مارس: تتراجع مخاطر إصابتك بالنوبات القلبية.

-10 مارس: الآثار النهائية للنيكوتين تخرج من جسمك وتبدأ أطراف الأعصاب عملية إعادة النمو، كما يزداد إحساسك بالتذوق والشم.

-12 مارس: عملية التنفس تصبح أكثر سهولة مع استرخاء الأنابيب الشعبية وتزداد كذلك قدرة الرئتين.

-23 مارس: تزداد وظيفة الرئة بنسبة 30٪ كما إن الدورة الدموية تتحسن.

-اعتباراً من 8 إبريل: تصبح أعراض السعال أقل حدة وتزول أعراض ضيق التنفس.

-بحلول سنة 2000 :إذا كنت سابقاً تدخن (20) سيجارة باليوم، فإن نسبة إصابتك بسرطان الرئة تنخفض إلى النصف.

-بحلول عام 2010 : تنخفض احتمالات إصابتك بسرطان الرئة حتى تعادل تقريباً الشخص الغير مدخن.

ب-ضع الأمور التالية في الحسبان لتسهيل خطة البدء بالإقلاع عن التدخين:

-المدخنون الذين يقللون من النيكوتين عندما يتحولون إلى أنواع السجائر ذات القطران والنيكوتين المخفف سرعان ما يلجؤون إلى زيادة معدلات تدخينهم لكي يحصلوا على النيكوتين ،ولذلك فإن تحولك لتدخين السجائر ذات النيكوتين والقطران المخفف من أجل التقليل من النيكوتين هي ببساطه عملية لا طائل من ورائها للإقلاع عن التدخين .

-الإعلان هو بمثابة صناعة فنية معقدة ، ولا يمكنك أن تستخف بإعلانات السجائر ، إذ إنه عن طريق تركيزك الواعي على إعلانات السجائر يمكنك مقاومتها وكشف المحتويات السخيفة والخطرة في آن واحد ، ولكن إذا لم تقم بذلك بشكل واع فإن الإعلانات سوف تخترق دفاعاتك وعقلك اللاواعي حيث يمكنها إلحاق الضرر بك وتحقيق أهدافها ، لهذا لا تتجاهل إعلانات السجائر ولكن افعل عكس ما تطلبه منك ، انتبه إلى مضمونها ، اقرأ كل تعليق وحلل كل شعار بشكل حذر ، ثم اسخر من محاولاتهم السخيفة لربط التدخين بالناس المرموقين وأسلوب الحياة المتميز .

-يمكنك تغيير نوع السجائر إلى نوع آخر لا تحبه .

-كجزء من خطتك للإقلاع عن التدخين سوف تقوم بتخطيط نشاطات تعمل على تعزيز نواحي الصحة العامة لديك ، وتشمل هذه النواحي طريقة معتدلة ومعقولة لتناول الوجبات الغذائية ، إذ إن هذه الخطة سوف تعمل على حمايتك من الوقوع في شرك إتباع عادات غذائية سيئة عندما تقلع عن التدخين والذي بدوره يؤدي إلى زيادة وزنك بشكل غير مقبول.

إننا على يقين من أنك إذا قرأت هذا الموضوع بعناية ، وتحملت جهد فهم المبادئ التي ينطوي عليها وأيضا قمت بتطبيق الخطوات التي ندرجها هنا ،فإنك دون شك سوف تنجح في الإقلاع عن التدخين ، ليس هذا فقط بل إنك ستقضي على الشعور الذي ينتابك من حين لآخر لإشعال سيجارة ولن يكون للتدخين بعد ذلك أي علاقة في حياتك ، وهذا بالطبع جانب هام لأن أي جهد تبذله للإقلاع عن التدخين دون أن تتخلص من الرغبة بالتدخين سوف يؤول إلى الفشل .

إن إقلاعك عن التدخين سوف يشعرك على الفور بالعديد من النواحي

الإيجابية . ولكن بعض هذه التغيرات الإيجابية سوف تستغرق وقتاً أطول ، ولكن هذا الأمر ، مثله مثل أي ناحية إيجابية أخرى يحتاج إلى بذل الجهد المطلوب ، إذ أن البرنامج سوف يعرفك بالأمور التي تحتاج إلى معرفتها وسوف يرشدك من خلال برنامج منظم لكي تطبق هذه المعرفة ، ولكن تبقى مسئوليتك في أن تحول هذه المعرفة إلى واقع عملي مفيد .

ولديك الآن في هذه اللحظة ، كل ما تحتاج إليه لتحرر نفسك من هذه العادة ، إن التدخين ليس أمرا سهلا كما تعرف ، وإن رغبتك القوية في الإقلاع عنه إلى جانب التزامك بالبرنامج سوف تجعله مفيدا في التطبيق العملي .

ولكن عندما يأتي ذلك اليوم الذي تستطيع فيه أن تنظر إلى نفسك في المرآة وتقول "لقد نجحت" . لقد حررت نفسي من هذا الإدمان الذي سيطر على حياتي لسنوات طويلة فسوف تشعر بأن جميع الجهود التي بذلتها لنجاح هذا البرنامج تستحق هذا العناء بالفعل .

أعتقد أن هذه الحقائق معقولة بالنسبة لك ، وصدقني أنها بالفعل كذلك ، لذلك أرجو أن تتابع القراءة لكي تتعرف على أكثر الطرق الإيجابية لتعزيز نوعية حياة صحية لك ، وكن مستعدا لأن تتولى زمام امورك في الحياة ، إن برنامج الإقلاع عن التدخين دون متاعب سوف يبين لك الطريق الأمثل لتحقيق هذا الهدف .

ولكن أولا دعنا نؤكد حقيقة عامة وهي أنه لكي تستطيع أن تهزم عدوك ، يجب أن تعرفه جيداً في المقام الأول ، وفي الجزء المتبقي من هذا البرنامج سوف نستعرض هذه العملية خطوة خطوة ، لكي نضعك على الطرق الصحيح نحو الإقلاع عن التدخين .

لماذا تدخن ؟

هل فكرت يوما أن تسـأل نفسك لمـاذا تدخـن ؟ ولمـاذا تسـتمر فـي استنشـاق العديد من الغازات والجزيئات الصلبة التي تتلف رئتيك وأعضائك التنفسية ، مما يحتم عليك التفكير في أن تقلع عن التدخين إلى الأبد ؟ . إذن دعنا نواجه الموقف بصراحة ، فأنت لست غبيـاً ، ولـن تسـتمر فـي ابتـلاع السـموم دون سبب معقول ، ولكن ما هو هذا السبب ؟



دعنا أولاً نبحث في السبب السلبي بشكل عام فإن الإدمان على النيكوتين لا يعتبر سبباً مقنعاً للتدخين ، وهذا الأمر صحيح ، إذ على الرغم من أن الإدمان على النيكوتين يعتبر قوياً جداً إلا أنه في الوقت نفسه من أسهل أنواع الإدمان التي يمكن التخلص منها ، إذن هذه حقيقة حسبما أشرنا لها سابقاً . وبعد أن تقلع عن السجائر لمدة 3-5 أيام فإنك تتخلص من قيود الإدمان الجسماني للنيكوتين . وهذا أصبح حقيقة طبية .

إذن ماذا تبقى لديك من أسباب للتدخين ؟ لماذا نستمر في تسميم أنفسنا بالسجائر عندما تكون لدينا الرغبة في التخلص منها ؟

إن السبب الحقيقي الذي يقف وراء هذه الرغبة هو أننا "قيدنا" أنفسنا بهذه العادة ، فالتدخين بالنسبة لنا هو الاستجابة الطبيعية للعديد من الظروف ، إن الرغبة الجامحة التي تعتريك للحصول على السيجارة بعد أن تكون قد توقفت لثلاثة أو لخمسة أيام ما هي إلا رد فعل شرطي بحت ، وهذه نقطة هامة ، لذلك فسوف نركز عليها بمزيد من التفصيل .

ولنسأل أولا :

ما هو رد الفعل الشرطي ؟

هو عبارة عن رد فعل تلقائي لمثير خارجي ينشأ بسبب تكرار نفس السلوك استجابة لمؤثرات خارجية وعلى مدى طويل ، وفي واقع حياتنا العملية ، نلاحظ أننا نتعامل مع رد الفعل الشرطي بشكل مستمر ، فعندما تقود سيارتك وتشاهد إشارة المرور الحمراء ، فإنك لا تفكر في عملية الضغط على الفرامل ، بل تفعل ذلك تلقائيا ودون تفكير ، هذا هو رد الفعل الشرطي ، فأنت اعتدت بشكل تلقائي على أن تضغط على دواسة الفرامل دون تفكير في كل مرة تشاهد الإشارة الحمراء ، ولكي تتأكد من مدى قوة رد الفعل

الشرطي ، يمكنك أن تتخيل مدى صعوبة الأمر بالنسبة لك إذا لم تضغط على الفرامل عندما تقترب من إشارة المرور الحمراء .

وهناك بعض الأشخاص الذين يقومون تلقائيا بالضغط بأرجلهم على ما يتصورون أنه فرامل إذا كان يركب بجانب السائق، وهكذا فإن حياتنا كلها مليئة بالكثير من ردود الفعل الشرطية ، ولكي نجعل مفهوم رد الفعل الشرطي أكثر وضوحاً وفهماً دعنا نعرض عليك هذه القصة ، والتي لابد أن الكثيرين منكم قد سمعها من قبل ، ولكن المبدأ الأساسي فيها مهم جداً لنجاح برنامجك الذي نشجعك على الاهتمام به تحت أي ظرف ، القصة تدور حول كلاب العالم الروسي بافلوف ، الذي قام بإجراء العديد من التجارب في مجال السلوك الإنساني ، إحدى التجارب التي أجراها استدعت أن يضع عدة كلاب في قفص ، وفي كل مرة كان يقدم فيها الطعام لهذه الكلاب كان يضيء ضوء معين ويقرع الجرس ، وبعد فترة من الزمن لاحظ أن الكلاب أصبحت لديها استجابة شرطية تربط بين الطعام وقرع الجرس وإضاءة الضوء .

ولقد كان هذا الرابط الشرطي كبيراً إلى درجة أن أجهزة أجسامها بدأت تحدث تغيرات هضمية وفسيولوجية ترتبط بالطعام كلما شاهدت الضوء وسمعت قرع الجرس ، وسواء أكان هناك طعام أم لا ، فالأمر لم يعد مهماً بالنسبة لها فقد أصبح يسيل لعابها وتتحفز دون مثير سوى الضوء وصوت الجرس، إذن فإن "توقعها" لرؤية الطعام وليس وجود الطعام نفسه هو الذي سبب رد الفعل . لذلك نقول أن هذه الحيوانات أصبحت تحت تأثير مثير شرطي واستجابتها كانت بأن يسيل لعابها .

وهكذا فقد أصبحت الكلاب تستجيب بردة فعل معينة للضوء وللجرس ، مثلما

تفعل أيضا في حالة وجود الطعام ، وهذا يرجع إلى الارتباط المستمر بين هذه المثيرات . كما أن التغيرات الهضمية والفسيولوجية التي طرأت على أجسام الكلاب تعتبر "رد فعل مشروط" ، وبسبب الارتباط المستمر بين الضوء والجرس والطعام أصبحت أجهزة أجسام الكلاب تتوقع الطعام في كل مرة تشاهد أو تحس بهذين المثيرين .

إن قصة كلاب بافلوف توضح المبدأ الأساسي الذي بموجبه تقوم أنت كمدخن بتقييد نفسك به ، فعندما بدأت التدخين لأول مرة ، قمت بذلك لأن الآخرين يدخنون ، ولم تكن هناك عادات متأصلة أو إدمان بل هي عبارة عن رغبة في الاسترخاء أو أي وصف مشابه لهذه الحالة ، وسرعان ما بدأت تتعلم كيفية التدخين بعد تناول الوجبات ، ثم أثناء قيادة السيارة ، ثم أثناء التحدث بالهاتف ، وهكذا أصبحت لديك الكثير من الفرص للتدخين وقمت باستغلال معظمها .

وعلى مدى عدة سنوات أصبحت هناك أوقاتا مفضلة للتدخين : بعد الوجبات ، بعد ممارسة المعاشرة لجنسية ، أثناء قراءة جريدة الصباح مع فنجان من القهوة ، ويوماً بعد يوم وسنة بعد أخرى أصبحت تدخن السجائر في نفس الأوقات ، وليس السبب أنك تستمتع بها ، بل لأنها أصبحت أوضاعاً شرطية للتدخين في أوقات معينة ، ومثلما يسيل لعاب الكلاب عند سماع صوت الجرس ، فإن رغبة عارمة بالتدخين تنتابك عندما تقرع "أجراسك" ، لذلك فقد وصلت إلى النقطة التي أصبحت فيها جميع أجهزتك الفسيولوجية جاهزة للتوقع ومستعدة للسيجارة القادمة حتى قبل أن تصل اليد إلى علبة السجائر ، إذن فقد أصبح لدينا الآن صورة واضحة عما يجب أن تتعامل معه للهروب من سيطرة السيجارة ، إذ أنك لا تعاني من عامل شرطي واحد

أو عادة واحدة بل هناك العديد منها .

ومثلما قيدت نفسك بالتدخين بعد الوجبات ، فقد قيدت نفسك بالتدخين أثناء قيادة السيارة ، وعلى الرغم من ترابط هذين الوضعين إلا أنها عادات مختلفة تستجيب لها برد فعل مستقل ، والسبب في أن بعض المحاولات للإقلاع عن التدخين يكون مصيرها الفشل ، هو أنك لا تستطيع التعامل مع هذا الموضوع بشكل كلي ، فلن تحقق النجاح إذا قلت مثلا "سوف أتخلص من عادة التدخين" ، ولكن ما يجب أن تتعامل معه هو :

- عادة التدخين بعد تناول الوجبات .
- عادة التدخين في السيارة .
- عادة التدخين أثناء التحدث بالهاتف .
- عادة التدخين أثناء تناول المشروبات .
- عادة التدخين أثناء مشاهدة التلفزيون .
- عادة التدخين حينما تكون متوتر .

إلى جانب العديد من المواقف الأخرى ، لذلك فأنت قيدت نفسك بالتدخين في ظروف شرطية معينة ، وهذا ما يجب عليك أن تتعامل معه ، والحقيقة أن هناك نوعاً من الإدمان في الأمر ولكن يمكن التخلص منه بسهولة ، فبعد 3-5 أيام يصبح تعاملك مع رد فعل شرطي أو ما نسميها ببساطة : عادة متكررة.

وبينما نلاحظ أن كلاب بافلوف لم يكن لديها سوى مؤثر شرطي واحد للتعامل معه ، فإن لديك الكثير من المؤثرات الشرطية التي ينبغي التعامل معها ، فلديك أجراسك التي تقرع طوال اليوم بوتيرة ثابتة وأنت تستجيب لهذه المؤثرات بالتدخين . وفي كل مرة تقوم بهذه الاستجابة تصبح الظروف

الشرطية أكثر قوة .

ولكي تتخلص من هذه العادة المقيدة بظروف معينة يجب أن تعمل على إزالة تأثير هذه الظروف الشرطية ، بحيث تتعامل مع كل عادة منها بشكل فردي ، ولكن أولاً يجب أن تفهم ما الذي يحدث عندما تقوم بتغذية الحاجة أو إشباع الرغبة في التدخين ، ويشكل هذا الفهم جزءاً حيوياً من برنامج "الإقلاع عن التدخين دون متاعب" .

ولكن لماذا تواصل الاستسلام يوماً بعد يوم وتدخن ، علما بأن رغبتك الحقيقية هي أن تلقي بالسجائر بعيداً عنك وإلى الأبد ، فإذا عرفت السبب سوف تتمكن من مواجهة هذه العادة .

فمثلا بالنسبة لجهودنا في معرفة سبب مواصلة العديد لعادة التدخين ركزنا إلى حد كبير على فهم هذه العادة القوية ، وذلك لأننا على يقين بأن هذه المعرفة سوف تساعد العديد على التخلص من التدخين إذا كانوا يرغبون بالنجاح في ذلك ، كما نعرف جيداً من خلال خبرات المدخنين السابقة بأنهم لم يتمكنوا من مقاومة هذه الرغبة إذ أنها كانت تتغلب عليهم دوماً ، ألم يكونوا يستسلموا لها دائما؟ ولكن لماذا ؟

كيف تقلع عن التدخين :

إذن إذا استطعت أن تفهم الأسباب التي تجعلك تقبل على التدخين ، فسوف تضع برنامجاً واضحاً للإقلاع عنه ، فإذا كنت تدخن لأنك قيدت نفسك بعادات شرطية ، إذن يجب أن تتخلص من هذه القيود ، ولكن التخلص من هذه العادات الشرطية لا يتحقق من خلال مقاومة الرغبة (أو ما نسميه "الدافع") للتدخين ، ولكن العكس هو الصحيح ، إذ يجب أن تقر وتتعرف على كل حالة تشعر فيها بأنك بحاجة للتدخين ، عند ذلك تستطيع أن تتعرف

على طبيعة هذه العادة والبدء بإزالة القيود التي تسيطر عليك ، أما بالنسبة للخطوات التي ستبدأ بها فهي بسيطة إلى حد كبير ، ولكنها تتطلب جهوداً من جانبك لكي تحولها إلى واقع عملي .



فمن خلال جهود بعض ممن حاولوا التخلص من السيجارة ،والذين بدؤوا أولاً بدراسة عاداتهم المتعلقة بالتدخين ، وبدؤوا باستعراض جميع الأوقات التي يرغبون فيها بالتدخين ووضعوا قائمة بها ، وفي كل مرة يشعروا فيها بالرغبة للسيجارة كانوا يتوقفون ويحددون هذا "الجرس" الذي يقرع ، وبعد التعرف على هذا المثير كانوا يسجلونه في قائمة أيضاً ، ومن خلال هذه العملية اكتشفوا السر الذي سيمكنك من "الإقلاع عن التدخين دون متاعب" وهو :

"في كل مرة ترغب بالتدخين توقف لفترة كافية للتعرف على الجرس(المثيرات) قبل تدخين سيجارة ، ومن ثم اعترف لنفسك بأن الأمور التي تفسرها على أنها عادة ، إنما هي في الحقيقة عادة مخيفة ومرعبة ، وبالتالي ستشعر بأن هذه الرغبة تزول على الفور" .

وهذا الأمر في الواقع صحيح إلى حد كبير ، إذ أن استعداد الجسم سيتوقف والرغبة للسيجارة ستتلاشى تماماً ، وقد وجد بعض ممن أقلعوا عن التدخين أنهم إذا اتبعوا هذه الممارسة البسيطة فإنهم يستطيعون التخلص من تلك الرغبة في تلك اللحظة ، فالشيء الذي هزمهم مرة بعد أخرى وتغلب على جهودهم في الإقلاع عن التدخين ، استطاعوا أخيرا أن يهزموه ، ولكن ما أن يقرع الجرس مرة أخرى حتى يعود ثانية ، ولكن هذه المرة ليس بتلك القوة التي كان عليها في السابق ، وسرعان ما أصبح الاستغناء عن السيجارة في ذلك الموقف أمراً لا يشكل أي إزعاج .

إذن فالأمر يتطلب بذل بعض الجهد ولكن البرنامج سوف ينجح وسوف ترى أن كل الجهود التي بذلتها من أجله تعتبر جهوداً ذات قيمة وتستحق العناء ، وذلك عندما تجد نفسك متحرراً من التدخين بشكل تام ، والحل يكمن في الأسابيع الثلاثة الأولى، ففي كل مرة يجب أن تتوقف وتتعرف على الجرس (المثير) ، وسترى أن الرغبة سوف تتلاشى لتلك اللحظة وستخطو خطوة أخرى نحو تحقيق هدفك ، وفي كل مرة يقرع فيها الجرس ستلاحظ أن تأثيره قد أصبح أضعف من ذي قبل ، وسرعان ما ستلاحظ بأنك اعتدت على هذه الأجراس والتي سوف تتغلب عليها تلقائيا مثلما تفعل عندما تدوس على الفرامل عندما تصل إلى الإشارة الحمراء أو إشارة الوقوف .

البرنامج :

يستغرق البرنامج 12 أسبوعا ، وخلال ذلك الوقت سوف تصبح خبيراً في أمور التدخين ومن حيث علاقتك بهذا الأمر ، وفي نهاية الأسبوع الثاني عشر ، سوف تكتشف أموراً عديدة مثل : لماذا تدخن ، ومتى تدخن وأين ، وهذه المعلومات سوف تساعدك على إلقاء سجائرك بعيدا وعدم العودة إليها

الخطوة الأولى :

اقرأ الجزء الأول من البرنامج أكثر من مرة إلى أن تفهم تماماً المبادئ والإجراءات التي ينطوي عليها وعندما يصبح لديك فهماً كاملاً للمعلومات المتوفرة في القسم الأول ، فإن الوقت يصبح مناسباً للبدء في برنامجك للإقلاع عن التدخين .

الخطوة الثانية :

يمكنك أن تشعل سيجارة ، نعم هذا صحيح ، إذ لا يجب أن ترمي بالسجائر فجأة لتتركها خلال دقيقة ، فهذه هي الطريقة القديمة ، أو طريقة ما نسميه "قوة الإرادة" . وهي الطريقة التي نحاول أن تتجنبها ، فإذا حاولت أن تفعل ذلك الآن فسوف تعيق تقدمك ، وعن طريق المعرفة التي لديك الآن فإنك سوف تساعد نفسك في كل مرة تدخن فيها ، لماذا ؟ لأنك وبعد قراءة المعلومات في القسم الأول ، فلن تدخن سيجارة دون أن تفكر بها ، أي دون التفكير بالجرس الذي لابد أن صوته قد صدر ليطلق "رد فعلك الشرطي" .

الخطوة الثالثة :

ابدأ الآن بتعقب عادة التدخين لديك على مدى الأيام الستة التالية واستخدم في ذلك دفتر ملاحظات وتأكد من أن دفتر الملاحظات مناسب لكي تحمله في

جميع الأوقات لأنك ستحتاج إليه دائماً في البداية .
ابدأ بالانتباه إلى أجراسك "المثيرات الشرطية" . ففي كل مرة تشعر فيها بالرغبة للسيجارة ، توقف للحظة . واسأل نفسك ما الذي تفعله ؟ وما هذا الذي يجري من حولك ؟ فهل تستعد للصعود إلى السيارة لتذهب إلى مكان ما ؟ أم هل انتهيت لتوك من تناول طعام العشاء ؟ أم أنك تتحدث بالهاتف ؟ أو تجهز نفسك لتشذيب الحديقة ؟ غسيل السيارة أو الصحون ؟ فكل ما تقوم به هو عبارة عن جرس (مثير شرطي) .

وعندما يقرع الجرس ، لاحظ طبيعة هذا المثير ووقته ثم سجله في دفتر ملاحظاتك كما إن من الضروري كتابة جملة موجزة تصف فيها هذا المثير ، والهدف الرئيسي هو أن تحدد جميع هذه المثيرات ، ولكن هذا الأمر سوف يستغرق منك بعض الوقت لأن بعض هذه المثيرات لا تحدث كل يوم
كما يجب أن تدرج في دفتر ملاحظاتك أيضاً الأعراض البدنية التي تظهر عندما تنتابك الرغبة بالتدخين ، فهل هي انقباض في العضلات ؟ وهل يختلف طعم فمك ؟ أم هل تتسارع نبضات القلب ؟ أو ما الذي يحدث في العادة ؟
وتذكر ، أن كل ما تفعله في الأيام الستة الأولى هو معرفة الأجراس (المثيرات) التي تقرع لتنبهك للسيجارة ، وبينما تحتفظ لديك بدفتر الملاحظات ، اقرأ العبارات التي سجلتها لتعرف متى تدخن وما هي المثيرات التي تحدث هذه الرغبة ، ويمكنك أن تعطي تسميات معينة لهذه المثيرات ، على الرغم من إن ذلك قد يبدو غريباً ، ولكننا على يقين من أنها سوف تعزز برنامجك ، ابدأ بملاحظة عدد المرات التي يحدث فيها مثير معين ، وما إذا كانت بعض هذه المثيرات تتبع بعضها بشكل منتظم .

وعندما تقرأ العبارات التي سجلتها فقد تكتشف الوقت الذي يقرع فيه هذا الجرس (المثير) ولكن ومن دون أن تكون قادراً على تحديده ، حاول أن تحدده أكثر من مرة وإذا فشلت في ذلك فقد يكون المثير هو التوقيت نفسه

الخطوة الرابعة : يوم الممارسة

بعد احتفاظك بدفتر ملاحظاتك لمدة ستة أيام ، يمكنك أن تأخذ راحة ، ولكنها ليست راحة بالمعنى الصحيح ، ولكن في اليوم السابع لا تحتفظ بهذا السجل ، وبدلاً من ذلك استخدمه كيوم للممارسة للإقلاع عن بعض سجائرك .

ولكن قبل ذلك ، وفي مساء اليوم السادس ادرس دفتر ملاحظاتك وحدد أي من الأجراس التي لن تستجيب لها في اليوم السابع ، وفيما يتعلق بذلك نوصي بأن تختار المثيرات الضعيفة ، ولن تعاني من أي مشكلة بالنسبة للأجراس التي ستختارها قبل أن تصل إلى اليوم السادس ، وفي الحقيقة فإنك قد وصلت إلى مرحلة "التخلص من القيود الشرطية" ، ونعني بذلك أنك قد تقلع عن بعض سجائرك ، ولكن إن لم تكن كذلك فالأمر ليس سيئاً أيضاً ، الشيء المهم هنا هو أن لا تتجاوز الحد كثيراً وتختار التخلص من العديد من الأجراس الصعبة مرة واحدة . تذكر أنك قد بدأت البرنامج لتوك وأن أمامك أحد عشر أسبوعاً أي لا يزال هناك الكثير من الوقت .

أما المخاطرة الحقيقية بالطبع فهي أنك سوف تحاول بأقصى جهودك استخدام قوة الإرادة ، وعندما تبدأ هذه المحاولة فسوف تبدأ بالشعور بالمتاعب والألم الذي يصاحب الإقلاع عن التدخين ، لذلك عندما تبدأ بالإحساس بهذا الشعور فإنك تستخدم قوة الإرادة وليس التخلص من المثيرات الشرطية .

وفي اليوم المحدد لممارستك الإقلاع عن التدخين ، توقف ثم حدد الجرس (المثير) بالاسم الذي أطلقته عليه ، وتحسس ما تشعره في فمك وعضلاتك

وفي ذهنك أيضا ، أطلق التسمية على هذا المثير ، ولتكن أي شيء تجعلك تسخر منه ، ثم جرب اختفاء الرغبة للسيجارة .
في هذه المرحلة ، يقول بعض المدخنون : "إن الرغبة لا تتلاشى بل كانت قوية كما هي في السابق إلى درجة أنني دخنت سيجارة" . في هذه الحالة المشكلة تكمن في أن المدخن يركز كثيراً على الرغبة ، ولا يعطي التركيز الكافي للجرس أو المثير ، إذ عندما تحدد الجرس فإن عقلك سيتعرف عليه وسوف تتلاشى الرغبة ، ولكن إذا كنت تركز كثيراً على حقيقة أن الرغبة لا تزال قائمة ، فإن قوة إرادتك هي التي تعمل وسوف تبدأ الشعور بألم الإقلاع عن التدخين ، ولهذا فإننا نسمي هذا اليوم "يوم التدرب أو الممارسة" ، بحيث أن هدفك في هذا اليوم هو أن تبدأ تعاملك مع المثيرات بطريقة مختلفة ، ولكن لا تتوقع أن تكون خبيراً في هذا التعامل من المرة الأولى ، فهذا سوف يستغرق بعض الوقت والممارسة ، ولهذا فقد خصصنا أياما معينة لهذه الممارسة ، لأنك ستتعرف بشكل أفضل في هذه الفترة على الأجراس (المثيرات) من حولك .علاوة على أنه طالما تفكر في المشكلة والتي هي الرغبة في التدخين فإنك بذلك تعطيها القوة والطاقة اللازمتين لكي تصبح مسيطرة عليك

وبعد انتهاء يوم الممارسة يمكنك أن تعود ثانية إلى الملاحظات التي سجلتها ، إذ إن هذا أمر حيوي ، وربما لن ينجح برنامجك ما لم تحتفظ بهذه المعلومات ، خلال الأيام الستة التالية ، استمر بتسجيل جميع الأجراس التي تقرع (المثيرات) ولكن في هذه المرة التي تحدد فيها الأجراس وأثناء انتهاء الرغبة لتلك اللحظة امتنع عن السيجارة في مواجهة جميع المثيرات التي سجلتها في يوم الممارسة ، وسوف تجد أنك تحقق نجاحاً تاماً في

بعضها ، ونجاحاً أقل في البعض الآخر ، وتذكر أنـك لا تـزال فـي الأسـبوع الثاني من برنـامج الإثنـي عشـر أسبوعا ، حيث لا يـزال هنـاك الكثير مـن الوقت ، وبعد انتهاء اليوم السادس من هذه الفترة ، يمكنك أن تخصص يومـاً آخر للممارسة ، وسوف تجد هذه الأيام صعبـة بعض الشـيء بسـبب تقدمـك في البرنامج ، ولكن بحلول هذا الوقت ستجد أنـك قد تعرفت علـى جميـع المثيرات من حولك على أساس شخصي، وسوف تستطيع التعامل معها كلمـا شـعرت بذلـك ، ومـرة بعـد أخـرى سـوف تنجـح فـي التعـامل مـع كـل مثـير وبحلول هذا الوقت أيضا سوف تكون قد تخلصت من سـيجارة أو سـيجارتين من يومك المعتاد .

وعند انتهاء يوم الممارسة ، ارجع إلـى دفتر ملاحظـاتك ، ثـم حـاول تغـيير نظام الستة أيام ويوم الممارسة بشكل تنـاوبي ، واسـتمر فـي هـذا الإجـراء ، وسوف تلاحظ أن هذه المثـيرات قـد أصبحـت أضعـف مـن قبـل ، وإنـه بعـد انتهاء الأسابيع الإثني عشر سوف تلاحظ أنك استطعت أن تهـزم جميـع هـذه المثيرات .

ولكن إذا ظلت هناك بعض المتـاعب تواجهك بعـد الأسـابيع الإثنـي عشـر (وهو أمر غير محتمل غالباً) يمكنك الاستمرار فـي البرنـامج إلـى أن تحقـق نجاحاً تاماً ، فليس هناك ما يدعوا للخجل في تمديد الفترة لعدة أسابيع أخـرى إذا كانت النتيجة سوف تحررك من السجائر .

وهكذا ، إذا اتبعت هذا البرنامج والتزمت به بدقة فسـوف تتخلـص دون شـك مـن التدخين إلـى الأبـد، وسـتحصل علـى ذلـك دون أيـة معانـاة لألـم يرتبـط بالتخلص من عادة التدخين.

وختاماً تذكر دائماً فيما لو فشلت محاولتك الأولى للإقلاع عن التدخين فإنـه

يجب ألا يصيبك ذلك باليـأس، إذ إن الكثيرين ممـن أقلعـوا عـن التدخيـن قـد حاولوا ذلك عدة مرات، ولكي تنجح فـي الإقـلاع عـن التدخيـن لا تقلـع عـن المحـاولـة، فكما قيل:

"المقلع عن المحاولة لا ينجح، والناجح لا يقلع عن المحاولة "
"quitter never wins, and winner never quits"

ففي اي صنف تقـع؟ وهـل تقبـل أن تكـون مهزومـاً؟ الأمـر يرجـع لـك أولاً وأخيراً، اثبت لنفسك أنـك لديك القـدرة والسيطرة فعـلاً علـى نفسـك، ومتـى اتخذت قراراً فطبقه حتى النهاية مهما استدعى ذلك من مواجهة صعاب.
والآن **هل أنت جاد فعلاً بنية الإقلاع عن التدخين ؟**

إذن طبـق الخطـة مـادامت الفكـرة متواجـدة لديـك وتشـعر بالرغبـة الملحـة للتخلـص مـن التدخيـن، قبـل أن تصبـح فـي طـي النسـيان، فـلا شـيء أقـوى وأمضـى من العمل والتطبيق، فكما قيل "**لا يصدق القول حتى يصدر العمل**".
فـلا تتمنـى الإقـلاع بـل أفعـل شـيئاً تجاهـه تفتخـر بـه طـوال حيـاتك الباقيـة، فالمشكلة للأغلبية هي أننا نعـرف المضـار ولكـن لا نفعـل شـيء تجـاه ذلـك، وهذا لا يغير من الأمر شيئاً، فالتمني لوحـده ليسـت لـه قـدرة أو طاقـة علـى التغيير، إلا إذا تمت ترجمة تلك الأمنيات لأفعال ومن ثـم الالـتزام بهـا حتـى الوصول إلى النتيجة، **وإلا فما فائدة البداية إن لم تكن هناك نهاية ؟**
وتذكر المقولة:

"إذا قمت بنفس ما كنت تقوم به من أعمال، فـإنك ستحصل علـى مـا كنـت

تحصل عليه سابقاً "

فليتغير وضعك تحتاج أنت إلى تغيير عاداتك وأفعالك .

وقد قال الله جل وعلا في محكم كتابه "**إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغـيروا مـــــــــــــــــا بأنفســـــــــــــــــــهم**".

الفصل الثاني عشر

دواء ناجع من وحش البحار(سمك القرش)

"غضروف سمك القرش"

لقد اكتشف العلماء أن سمك القرش يتمتع بصحة مدهشة على الدوام، وحتى عندما يصاب بعدة جروح كبيره تؤدي إلى هلاك أو إعاقة الأنواع الأخرى من الأسماك أو الحيوانات، إلا أن سمك القرش يشفى بسرعة، فما سبب هذه الخاصية في الاستجابة السريعة للمعاناة ؟



إن جزءاً من السر يعزى إلى نظام المناعة الذي يتمتع به سمك القرش، لأن دم سمك القرش يحتوي على أجسام مضادة يمكنها أن تحطم وبنجاح أنواعاً كثيرة من البكتيريا والفيروسات، بالإضافة إلى بعض المواد الكيماوية التي تقتل الكائن الحي، كما أن سمك القرش من بين الحيوانات القليلة التي تعيش في البحر والتي لا تصاب بمرض السرطان إطلاقاً.

لكن نظام المناعة الخاص بسمك القرش لا يعتبر الجزء الوحيد الذي يقاوم السرطان، إذ إن التركيبة المقاومة للسرطان في سمك القرش تكمن في هيكله

العظمي الفريد والذي يتألف من الغضاريف، الدكتور "لانجر" اكتشف أن محتويات غضروف القرش تعمل على وقف الأوعية الدموية التي تغذي الأورام الخبيثة ،وذلك بعد أن قام بالاشتراك مع دكتور "جودا فولكمان" جراح الأطفال في مستشفى بوسطن باختبار هذه المادة على الأورام في حيوانات مختلفة، وقد توصل الطبيبان إلى أن هذه الغضاريف يمكنها أن تساعد في شفاء مرضى السرطان من البشر.

وغضروف القرش عبارة عن مركب بوليسكاريد(بروتين /سكر) ويحتوي على مادة البروتين والكولاجين المبدل ومواد غير بروتينية،غليكولين،وتشوندروتين أ،ب،ج

وبالنسبة لغير الصيادلة فإن هذه الأنواع تبدو أكداساً من المواد الكيماوية الغريبة، ولكن دعني أؤكد لك بأن هذه المواد تقوم بدور رئيسي من حيث بدء الاستجابة للشفاء أو حماية الجسم من عدة أمراض انتكاسية، ومن الناحية الأساسية أثبت الدكتور "لايتس" أن غضروف القرش يمكنه إثارة عملية شفاء الجروح التي يمنع الكورتيزون شفاءها في الأصل، وفي مقال طبي في إحدى الصحف تحت عنوان "سرعة شفاء الجروح باستخدام غضروف سمك القرش"، أثبت الدكتور "جون برودن" بأنه لم تثبت مادة أخرى قدرتها على زيادة الاستجابة للشفاء تحت ظروف غذائية معينة اكثر من غضروف القرش.

وقد اكتشف الدكتور "برودن" أن هناك حاجة لمادة الغضروف بكاملها وليس فقط أجزاء منها، وفي دراسة أخرى بعنوان " شفاء الجروح، الخصائص البيولوجية والطبية " أثبت الدكتور "جون مادين" و"آرنولد أريم" بأن

الغضروف الجاف من عدة أنواع من الحيوانات يؤدي إلى زيادة هامة في قوة شفاء الجروح عند الإنسان والحيوان، أما الدراسة الأهم فقد جاءت بعنوان " تسريع الشفاء بواسطة الغضروف " والتي أجراها الدكتور "جون برودن" والدكتور "جون ألين" ونشرت في مجلة الرابطة الطبية الأميركية عدد مايو 1965، والتي أثبتت أنه عند مقارنة الجروح المعالجة بالغضاريف بالجروح الضابطة الأخرى فإن النسبة المئوية للزيادة في قوة العلاج كانت 42 ٪، مما أدى إلى إحداث فرق كبير.

أما التهاب المفاصل الروماتيزمي فإنه يعتبر مرضاً مختلفاً بالفعل، على الرغم من أن النتيجة النهائية واحدة أي الألم وتلف المفاصل وفقدان الحركة، إن مرض التهاب المفاصل الروماتيزمي يعتبر مزيجاً من الالتهاب(وهو العنصر البادئ للألم) ونظام المناعة (والذي له القدرة على مهاجمة نفسه)، أما الفصال العظمي فقد يكون له مكون جيني ويتصف بطبيعة بطيئة وتطورية ولكن مع ثبات أكبر، وقد تم تقديم علاج الكاتريكس (خلاصة الغضروف) إلى ما يزيد عن (700) حالة من الفصال العظمي سواء بواسطة الحقن أو الجرعة بالفم، وقد كانت النتائج متميزة بشكل واضح وأظهرت انخفاضاً كبيراً في الالتهاب والألم والإعاقة، ويوضح الجدول التالي حالات التهاب المفاصل التي أعطي فيها المرضى حقن الكاتريكس (خلاصة الغضروف تحت الجلد) والنتائج التي ظهرت من هذا العلاج:

حقن الكاتريكس التي حقنت تحت الجلد لحالات التهاب المفاصل

المريض	السن	الجنس	إجمالي الكاتريكس المستخدم	نتائج العلاج
أم بي	66	أنثى	250 سي سي	ممتاز
ام جي	55	أنثى	650 سي سي	ممتاز
في بي	43	ذكر	500 سي سي	ممتاز
أف آر	83	أنثى	700 سي سي	جيد
ايه أم	63	ذكر	550 سي سي	ممتاز
أل تي	63	أنثى	600 سي سي	ممتاز
بي أتش	72	ذكر	500 سي سي	ممتاز
أل آر	76	ذكر	1200 سي سي	جيد
ايه أل	56	أنثى	660 سي سي	ممتاز
بي بي	62	ذكر	204 سي سي	لا توجد تأثيرات واضحة
أف بي	68	أنثى	500 سي سي	جيد
أف كي	68	أنثى	160 سي سي	ممتاز
آي بي	60	أنثى	100 سي سي	ممتاز
جيه آي	82	أنثى	500 سي سي	ممتاز

أم أن	62	أنثى	450 سي سي	ممتاز
إيه أتش	68	ذكر	500 سي سي	ممتاز
جيه أس	75	أنثى	550 سي سي	ممتاز
أم أم	74	أنثى	150 سي سي	ممتاز
آي بيه	71	ذكر	500 سي سي	جيد
آر سي	55	أنثى	500 سي سي	ضعيف
أم أس	65	أنثى	600 سي سي	ضعيف
أتش أس	70	ذكر	350 سي سي	جيد
بي أتش	54	ذكر	1000 سي سي	ممتاز
آر دي	53	أنثى	600 سي سي	ممتاز
أل أو	68	أنثى	1000 سي سي	ممتاز
كيه بيه	79	ذكر	500 سي سي	جيد
أم أم	67	أنثى	500 سي سي	ممتاز
إي أتش	76	أنثى	400 سي سي	ممتاز

لاحظ النتائج المبينة أعلاه والخاصة بـ 22 حالة حادة ثبت أن لديهم آفات مرضية بواسطة أشعة أكس، وقد ظهرت عليهم أعراض حادة مع انتكاس وضمور في المفاصل، وقد تم حقن الكاتريكس أس - محلول الغضروف

تحت الجلد على مدى (3 – 8) أسابيع، وقد كانت نتائج (19) حالة ممتازة، و(6) حالات جيدة، وحالتين ظهرت عليهما بعض الاستجابة وحالة واحدة فقط دون نتائج تذكر، وقد اعتبر الدكتور "برودن" أن هذه النتائج جيدة جداً لأن هؤلاء المرضى كانوا قد أصيبوا باليأس بسبب الألم والإعاقة، ولذلك فقد وافقوا على أن يخضعوا لعلاج تجريبي، وقد اعتبر الدكتور "برودن" أن نتائجهم تعتبر سجلاً علاجياً هاماً في المجال الطبي.

الجرعات بالفم مقارنة بالحقن

المفهوم الثاني الذي أراد الدكتور "برودن" اختباره هو جرعات محلول الغضروف عن طريق الفم، وكانت تلك الجرعات تؤدي إلى نتائج مماثلة للنتائج التي تحققها الحقن، والجدول التالى يبين الاستجابات المدهشة لـ (700) حالة من حالات التهاب مفاصل العظام، مع ملاحظة أن 59٪ من المرضى حققوا نتائج ممتازة، وقد حددت النتائج الممتازة على أنها الحالات المرضية التي شهدت زوالاً كاملاً للألم والإعاقة أما النتائج الجيدة فهي التي حققت انخفاضاً في مستوى الألم وزيادة في إمكانية الحركة مع بقاء بعض أعراض الألم، أما بالنسبة للنتائج المتوسطة فهي التي تتراوح ما بين المستوى الجيد والممتاز ولكن مع عودة للألم أو الإعاقة بعد حوالي شهرين، والنتائج الضعيفة هي تلك التي لم تؤد إلى أي تحسن.

جرعات محلول الغضروف عن طريق الفم

لعلاج التهاب مفاصل العظام (9 غم كاتريكس يومياً)

العامل العلاجي	الجرعة	عدد الحالات	النتائج
محلول الغضروف عن طريق الفم	9 غم من محلول الغضروف يومياً	700	59 ٪ ممتاز
			26 ٪ جيد
			8 ٪ متوسط
			7 ٪ ضعيف

إن من المهم أن نذكر بأن الحالات التي تم علاجها كانت حالات حادة، والتي عولجت من قبل بأدوية قوية مضادة للالتهاب ولكن دون نجاح، لكن الأشخاص الذين خضعوا لهذه الدراسة حصلوا على تحسن كبير، وفي ضوء هذا الدليل لا يوجد هناك علاج آخر لالتهاب المفاصل أكثر فاعلية من علاج محلول الغضروف الذي يتميز بعدم وجود أي آثار جانبية له.

ويتحدث الدكتور "برودن" عن حالة امرأة أصيبت بسرطان الثدي وعولجت بالإشعاع والجراحة والعلاج الكيماوي ثم بالهرمونات، لكن جميع تلك المحاولات العلاجية فشلت، وأخيراً لجأت إلى الدكتور "برودن" الذي عالجها بحقن غضروف القرش وكانت النتائج مذهلة، فقد شفيت القروح السرطانية

من الثدي بشكل كبير كما أن تشريح العينات أثبت أنها خالية من الخلايا السرطانية بعد 6 سنوات من انتهاء علاجها.

آخر بحث طبي حديث "الدراسة الكوبية"

في منتصف شهر فبراير 1993 م عرض التلفزيون الكوبي برنامجاً مدته 60دقيقة عن الدراسات المثيرة التي أجريت على غضروف سمك القرش، إحدى هذه الدراسات هي الدراسة الكوبية التي أجريت من قبل الطبيب المقدم "جوس مينديز" وطاقم مساعديه في هافانا، وقد شملت الدراسة الكوبية تجارب علاجية على مجموعه من مرضى السرطان الذين وصلوا إلى مراحل سيئة (مرحله4،3) من المرض:

المريض الأول:-

ذكر - يبلغ من العمر 56عاماً.

التشخيص: سرطان في الدماغ (مرحلة 3).

العلاج السابق: إزالة 80٪ من الورم بالجراحة، فشل العلاج الإشعاعي والكيماوي.

التقييم بعد 16 أسبوعاً: لا يوجد نمو جديد للمرض، بعض الاضطرابات العصبية مع شعور بالتحسن.

الوضع عند انتهاء الدراسة: لا زال حياً مع عدم وجود نمو في أورام الدماغ.

المريض الثاني: -

ذكر-يبلغ من العمر 82 عاماً.

التشخيص: سرطان بروستاتا مع نقائل سرطانية في العظام، وألم شديد جداً ولا يستطيع المشي.

العلاج السابق: أعاده الأطباء إلى البيت لينتظر الموت، انتشار كبير للمرض في الجسم.

التقييم بعد 16 أسبوعاً: 58٪ من حجم الورم انخفض وقد بدأ المريض بتناول 60غراما يومياً ثم 100غرام.

الوضع عند انتهاء الدراسة: المريض لا يزال حيا مما يعتبر نجاحاً كبيراً.

المريض الثالث:-

أنثى - تبلغ من العمر 81 عاماً.

التشخيص: سرطان في الثدي امتد إلى العظام.

العلاج السابق: لا يوجد.

التقييم بعد 16 أسبوعاً: عدم وجود نمو في الورم مع انكماش في الورم السابق، المريضة تتحسن بشكل جيد.

الوضع عند انتهاء الدراسة: حاله ناجحة.

المريض الرابع:-

أنثى - تبلغ من العمر 47 عاماً.

التشخيص: سرطان في اللوزتين، انتشر إلى النظام الليمفاوي.

العلاج السابق: غير معروف.

الحالة بعد 6 أسابيع: وفاة، المريضة حيث كانت في غرفة العناية المركزة، وكان السرطان في مرحلة متقدمة.

المريض الخامس:-

ذكر - يبلغ من العمر 18 عاماً.

التشخيص: سرطان في الدماغ، لا يستطيع المشي مع شلل في الوجه.

العلاج السابق: جراحة وعلاج إشعاعي.

التقييم بعد 16 أسبوعاً: تحسن مستمر، المريض يستطيع الآن أن يمشي ويتحدث مع الناس.

وما تم ذكره غيض من فيض مما حبانا الله به من علاجات طبيعية ،أفلا يستدعي منا الأمر التمعن قليلا في مثل هذه العلاجات الطبيعية وتجربتها طالما أثبتت جدواها !؟

مخاطر حشوات الأسنان والفلورايد

أولاً: حشوات الأسنان

إن هذه المعلومات الموجزة تمثل خلاصة لجميع الدلائل حول (ما لا يقوله الأطباء لك)

والتي تجمعت بالنسبة لمخاطر حشوات الأسنان . جمعيات طب الأسنان الأميركيه والبريطانية لا زالت حتى الآن تحتفظ برأيها في أن حشوات الزئبق مأمونة تماماً . وعلى الرغم من أن العديد من المجموعات طالما عارضت هذا الرأي، إلا أن آراءهم لم تكن تؤخذ على محمل الجد إلى أن ظهرت النشرة الحديثة للأبحاث التي قام بها عدد من كبار العلماء والمراكز الأكاديمية التي تدعم رأي هذه المجموعات .

فقد قضى باحثون من كلية الطب في جامعة كاليجاري /البيرتا ، بكندا حوالي عشر سنوات يدرسون تأثيرات الزئبق على الحيوانات وأغذيتها . وقد أظهرت أبحاثهم بشكل قاطع أن حشوات الزئبق تتغلغل في أنسجة الجسم وتحدث الضرر ، وعلى الرغم من أن مدى هذه الخطورة لم يتحدد بعد، إلا أن البحث يشير إلى دور محتمل للزئبق في التسبب بأعراض مزمنة مثل داء المبيضات ومتلازمة الإجهاد المستمر وحتى مرض الزهايمر . وعلى الرغم من أن أطباء الأسنان لا زالوا عند رأيهم في أن الزئبق في حشوات الأسنان لا يشكل خطراً على الصحة إلا أن الدلائل أثبتت أن الزئبق يتسرب من الحشوات إلى أنحاء الجسم الأخرى ويسبب العديد من الأمراض . وفي السويد ظهرت دعوات لمنع استخدام الزئبق في الأجهزة الطبية . وبدون

شك فإن الزئبق يعتبر عنصراً ساماً بشكل غير عادي للكائنات البشرية ، ووفقاً لما يقوله الباحث ليفينسون في مركز السموم في جامعة تينيسي الذي يحدد مستويات السموم للإنسان قد صنف الزئبق بدرجة 1.600مقارنة بالبلوتونيوم والذي يحتوي على 1.900 درجة .وهناك دليل قوي على أن الزئبق يتسرب من الأسنان إلى باقي أنحاء الجسم على شكل بخار عندما تأكل أطعمه حارة أو حمضية.

ووفقاً لما يقوله آر . سوريمارك من معهد كارولنجكا السويدي فإن نسبة امتصاص الزئبق تصل إلى 90٪ وتمتص الرئتين 70٪ منها وفي خلال 10 دقائق ينتقل 30٪ من الزئبق الذي امتصته الرئة إلى الدم . كما أن خمسة معادن أخرى يحتويها الملغم يمكن أن يتفاعل بعضها مع بعض وتنتج 16 منتجاً مختلفاً والتي تسبب بدورها آثار تآكل مختلفة داخل الجسم ، كما يبدو أن الزئبق يصل إلى الدماغ ويستقر فيه .

ديفيد ايجليسون طبيب أسنان أميركي درس تأثيرات الزئبق وقام بنشر دراسة في مجلة أطباء الأسنان (ديسمبر 1987) حيث قام بفحص عينه عشوائية تتكون من 83 شخصاً لفحص تراكمات الزئبق في أدمغتهم . كما أن باتريك ستوربيكر من مؤسسة ستور بيكر للأبحاث في ستوكهولم أشار في دراساته التي نشرت في مايو 1989 إلى كيفية وصول التسمم بالزئبق مباشرة من التجويف الأنفي . كما أن الزئبق المتسرب من حشوات الملغم يبدو أنه يخفض خلايا تي–ليمفوسايت التي تعتبر من بين المكونات الرئيسية الهامة في جهاز المناعة عند الإنسان .

وبمعنى آخر فإن جهاز المناعة في أجسامنا يحتوي على خلايا تي و ب الليمفاوية .أما أكثر هذه الخلايا أهمية فهي تي –4 التي تسمى أيضا "الخلايا

المساعدة " ووظيفتها هي تحديد الأجسام الغريبة وخلايا السرطان من أجل تطويقها وتدميرها ، وبدون هذه العناصر المساعدة فإن خلايا -بي لا تستطيع القيام بعملها .

أما خلايا تي -8الليمفاويه فتدعى الخلايا المخمدة وهي تمنع خلايا بي من مهاجمة الأنسجة الطبيعية في الجسم .وإن أي انخفاض في مستويات هذه الخلايا في الجسم يمكن أن يؤدي إلى العديد من الأمراض مثل أمراض التهابات الأمعاء وتصلب الشرايين .وفي هذا السياق نذكر أنه ربما تكون هناك علاقة ثابتة بين التسمم بالزئبق من حشوات الأسنان وبين مرض تصلب الأوعية المزدوج وأيضا الإجهاد المزمن .

الدكتور باتريك كينجزلي والدكتور هول هاجينز الذين عالجوا المئات من ضحايا هذا المرض لاحظوا دائماً وجود دلائل على التسمم بالزئبق . أما بالنسبة للإجهاد المزمن فقد لاحظ الدكتور هول هاجينز أن 90 ٪ من 2000 حاله مرضيه يعانون من أعراض الإجهاد المزمن قد تحسنوا بعد إزالة هذه الحشوات ، ويقول الدكتور هاجينز بأن تفسير هذه الحالة سهل من الناحية البيولوجيه ، إذ إن الزئبق يتدخل في قدرة الأكسجين على حمل كريات الدم الحمراء ،ولكن غالبية مرضاه الذين خضعوا لاختبار "اوكس-هيموجلوبين" وجد أن قدرة الأكسجين على حمل كريات الدم الحمراء لديهم تصل إلى نصف المستوى العادي ولذلك فإن هذا يفسر التعب المزمن الذي يعاني منه بعض الأشخاص .

وقد برزت دلائل حديثه تشير إلى أن حشوات الفضة قد تؤثر على الخصوبة ، فقد قامت مجموعه من الباحثين الألمان بإعطاء نساء يعانين من

اضطرابات هرمونيه ،أملاحاً بنسبة 2.3 ديموركابتوبروبان وجزء (1) من حمض السالفونيك وجيلاتين من أجل الالتصاق بالزئبق وإزالته من الجسم عن طريق البول .ولكنهم أثناء فحص دماء هؤلاء النساء ظهر أن أكثر المشاكل الشائعة هي التلوث الناتج عن الزئبق والذي يتزايد بشكل مضطرد مع ازدياد الحشوات وانطلاق الزئبق أثناء المضغ والذي يرتبط بشكل عام مع عدد الحشوات لدى كل واحدة من هؤلاء النسوة .

مجموعه أخرى من الباحثين في جامعة كنتاكي في ليكسنجتون قامت على مدى عدة سنوات بدراسة حالات مرض الزهايمر من حيث ارتباطه بالزئبق ، وفي آخر دراسة حديثة نشرت لهم تحت عنوان "أبحاث في الدماغ – 1990" والتي كان موضوعها 10 عينات من أدمغة المرضى وجد أن أكثر العناصر تركيزاً في أدمغة المرضى كان الزئبق ويأتي الزنك والسلينيوم بمستويات أقل ، وقد توصلوا إلى نتيجة مؤداها أن هناك دليلاً متزايداً على أن الزئبق هو أعلى العناصر في أدمغة ضحايا مرض الزهايمر " .

وعلى الرغم من أن جمعيات طب الأسنان في أميركا وبريطانيا اختارت تجاهل المعلومات المتزايدة حول أخطار حشوات الزئبق إلا إن الشركات الصانعة لهذه المادة اضطرت مؤخراً إلى النظر بجدية إلى وضع عبارات تحذيريه بموجب القانون رقم 65 لولاية كاليفورنيا وذلك لحماية المرضى من التعرض لأخطار الزئبق دون إدراك منهم لذلك .

حقائق توصلت إليها منظمة الصحة العالمية:

لقد أصدرت منظمة الصحة العالمية نشره حديثة عن تأثيرات الزئبق في البيئة وقد جاء في هذه النشرة أن بعض الهيئات العلمية قامت بمراجعة مدى التعرض اليومي للزئبق عند الإنسان وقد ظهر أن أعلى مستويات التعرض

تأتي من حشوات الملغم في الأسنان . وقد حددت الدراسة بأن الكميه اليومية التي يتعرض لها الإنسان من مصادر مختلفة هي كالتالي :

حشوات الأسنان : 3.0-17.0 ميكروغرام يومياً.

الأسماك والأغذية البحرية : 2.3 ميكروغرام يومياً.

الأغذية الأخرى : 0.3 ميكروغرام يومياً .

الهواء والماء : نسبه لا تذكر .

كما ثبت أيضا أن حشوات الزئبق لدى النســاء الحوامل تسبب ضــرراً علــى نمـو الأجنــة ففـي يونيـو 1989 قدمـت ورقـة بحـث فـي الجمعيـة الفيدراليـة البيولوجية الكندية حيث تحدثت عن تجربة وضعت فيها حشـوات الملغم فـي (12 سناً) لخمسة من الخراف الحوامل في اليوم ال112 مـن فـترة حملهـا . وبعد ثلاثة أيام من وضع الحشوات أمكن ملاحظة الزئبق في دم الجنين وفي السـائل الأمينـي . وبعـد 16 يومـاً ظهـر الزئبـق فـي الغـدد النخاميـة والكبـد والكليتين وبعد 33 يوماً كانت غالبية أنسجة الجنين تحتوي علـى مستويات من الزئبق أعلى من تلك التي في أنسجة الأم وخــلال فـترة الرضاعـة وجـد أن حليب الأمهات يحتوي على نسبه من الزئبـق تزيـد 8 مـرات عـن النسبة الموجودة في مصـل الـدم . وقـد منعـت السـويد استخدام الزئبـق فـي عـلاج النساء الحوامل على خلاف النظام الصحي في بريطانيا الـذي يشـجع النسـاء على علاج أسنانهن أثناء فترة الحمل .

دلائل أخرى :

لقـد اسـتمرت جامعـة كاليجـاري والمعـاهد الأكاديميـة الأخـرى فـي أميركـا الشمالية بدراسة تأثيرات حشـوات الملغـم حيـث أثبتـوا أن هنـاك ارتباطـاً مـن حيث اضطرابات الكلية ومرض الزهايمر .

دليل الطريقة التدريجية لإزالة الزئبق :

يجب أولاً تقييم حالة المرضى لاستكشاف مدى التسمم بالزنبق استناداً إلى تاريخ حالاتهم الطبية وعلاج الأسنان . وبالإضافة إلى ذلك فإن كل حشوة فردية يجب أن تفحص لاستكشاف احتمالات وجود تيار كهربائي بواسطة الميلي فولتاميتر . وعندما تثبت الفحوصات وجود تسمم بالزئبق ينبغي اتخاذ الخطوات التالية :

1- يجب تقييم استخدام حشوات أسنان بديلة للتأكد من عدم حدوث حالات حساسية لدي الأشخاص المعنيين.

2-البدء بإعداد خطه تمهيدية لعلاج الأسنان وهذا يشمل علاجاً فموياً والتسلسل الدقيق للطريقة التي يجب أن تزال بها الحشوات من الأسنان .

3- إن إزالة الحشوة يمثل التخلص من نصف المشكلة فقط إذ يجب إزالة الزئبق من الأنسجة .

كيف تفحص نسبة الزئبق لديك :

إن فحص التأكد من مستوى الزئبق يتم باتباع الخطوات التالية :

- لا تأكل السمك لمدة يومين .

- تجنب أي اتصال مع الزئبق مثل جراحة الأسنان أو بعض محاليل تعقيم العدسات اللاصقة والمراهم ومستحضرات التجميل .

-لا يحبذ إجراء الفحص لدى النساء أثناء الحمل .

-اجمع عينة من البول في حاوية .

- تناول ثلاث كبسولات دي أم أس إيه ثم اجمع عينة بول أخرى بعد ثلاث ساعات .

- تناول 3-5 أكواب من الماء المصفى على مدى الأربع والعشرين ساعة

التالية .

ونتمنى في مقامنا هذا أن تقوم الجهات المعنية بالدول العربية بالبحث جدياً بهذا الموضوع للتقليل إن لم يكن للحد من مخاطر حشوات الأسنان.

ثانياً:مخاطر الفلورايد

لقد طغى الفلورايد في الوقت الحاضر على كثير من المنتجات التي نستخدمها مثل معجون الأسنان ، غسول الفم ، الأقراص المتنوعة من الخيوط الطبية ، وأيضا الماء . وفي الحقيقة فان كل شخص من بين أربعة أشخاص معرض لخطر الاستهلاك الزائد من الفلورايد . أما الرواسب المتبقية في الجسم فقد تكون مسئوله عن عدة أمراض تبدأ من السرطان وتنتهي بهشاشة العظام .

كما أن الفلورايد يضاف إلى الماء بشكل روتيني على اعتبار أنه يقوي الأسنان ويمنع التسوس . وقد اعتبر الفلورايد منذ زمن طويل أنه عامل يساعد على منع التسوس ولكن هناك دلائل متزايدة على أن هذه الحقيقة قد لا تكون صحيحه تماماً . كما أن الدراسات المتعددة أظهرت أن الاستخدام الزائد للفلورايد يؤدي إلى نتائج عكسيه بالنسبة للأسنان . أما بالنسبة لعمليات إضافة الفلورايد إلى الماء فإنها تستند إلى افتراض بسيط : وهو أن جميع الناس يشربونه بغض النظر عن أعمارهم وحالاتهم الصحية وأنهم بحاجة إلى نفس المستوى من الفلورايد . ولكن هذا الافتراض يتجاهل عدم وجود حد معين لاستهلاك الماء لدى كل شخص وأن الفلورايد متوفر أيضاً في العديد من المنتجات الاستهلاكية الأخرى كما أن الفلورايد يتراكم في الجسم من عدد آخر من المصادر الطبيعية مثل الشاي حتى لو تم صنعه من ماء لا

يحتوي على الفلورايد.

إن النصيحة الشائعة هي أن الفلورايد في الماء يؤدي إلى انخفاض دراماتيكي لغاية 90 ٪ في حالات تلف وتساقط وتسوس الأسنان بين الأطفال ، لكن الدراسات الحديثة خفضت هذه النسبة إلى ما بين 20-40 ٪ ولكن الدلائل الحديثة من نيوزيلندة وكندا تبين أن مستويات تسوس الأسنان عالية في المناطق التي تزود بالفلورايد أيضا . جون كولكهون "الرئيس السابق لجمعية صحة الأسنان في نيوزيلندة" كتب عام 1984 :

"عند مقارنة أي منطقة خالية من الفلورايد مع منطقة أخرى تزود بالفلورايد ومن نفس مستويات الدخل المعيشي نجد أن النسبة المئوية للأطفال الذين لا يعانون من تلف الأسنان تظهر أعلى في المنطقة الخالية من الفلورايد ، ويبدو أن مستويات التسوس ترتبط بمستويات الدخل أكثر من ارتباطها بمستويات الفلورايد " .

وفي مجلة الصحة للجميع (يناير 1970) سجل الباحث اتش .إيه كوك حالات لأفراد يعانون من التسمم بالفلورايد بسبب تناول الشاي فقط ، وقد توصلت دراساته إلى أن الأطفال الذين يتناولون الشاي يحصلون على ضعف الجرعة اليومية الموصى بها من الفلورايد .

كما أن الفلورايد يتم امتصاصه أيضاً من خلال الرئتين من مناطق ابتعاث الأبخرة الصناعية علاوة على أن أي مواد زراعية تنمو ، تصنع أو تطهى في مناطق الفلورايد سوف تحتوي على كميات كبيرة منه .

وعلى الرغم أن ارتباط الفلورايد بالسرطان لا يزال علاقة حديثة نسبياً وتتطلب المزيد من الدراسة ، إلا أن ارتباط مستويات الفلورايد بضعف العظام قد أصبح مؤكداً .إذ أن الفلورايد الذي لا ينزح من الجسم يتراكم في

العظام ، ويؤدي هذا التراكم إلى زيادة كتلة العظـام ولكنهـا فـي نفـس الوقـت تصبح أكثر هشاشة .

وعلى الرغم من الدلائل الثابتة على ضرر الفلورايد إلا أنه لا يزال يوصـف لحالات مسامية العظام ، والتبرير الطبي لذلك هـو : أنـه طالمـا أن الفلورايـد يزيد من كثافة العظام فيجب أن يؤدي إلـى معالجـة مسـامية العظـام . ولكـن بعض الباحثين الأميركيين يجادلون بأن التعرض للفلورايد يؤدي إلـى تشـكل عظام جديدة ولكنها من نوعية ضعيفة ، بمعنـى أن الفلورايـد قـد يـؤدي إلـى زيادة كثافة العظام ولكنها تصبح أكثر قابلية للكسر .

إن تراكـم الفلورايـد يـؤدي إلـى التـأثير علـى كفـاءة جهـاز المناعـة أيضـاً ، الدكتورة شيلا جيبسون "باحثـة مـن مستشـفى جلاسـجو للمعالجـة الطبيعيـة" قامت باختبار تأثير المستويات المنخفضة للفلورايـد علـى عمـل كريـات الـدم البيضـاء من حيث مقاومتها للآفـات والأمـراض ، وقـد وجـدت أن تركـيزات الفلورايد التي تقل عن الحد الأعلى الموصى به تضعف من قدرة كريات الدم البيضـاء .

وعليه إن أبحاث الدكتورة جيبسون تدحض الادعاءات القائلة بـأن الفلورايـد لا يؤدي إلى تأثيرات سيكولوجية سـلبية عندمـا يكـون التركـيز أقـل مـن 10 ميكروغرام لكل ميلليتر وتقول الدكتورة جيبسون إن هذه التأثيرات تحد مـن قـدرة جهـاز المناعـة علـى العمـل بشـكل فعـال وبالتـالي تنخفـض المقاومـة للأمراض .

وفي دراسة قام بها بي . بي راجان عام1988 أظهرت أن مستوى الفلورايـد في معجون الأسنان يضاعف مستوى الفلورايد في الدم خلال خمسـة دقـائق مـن اسـتعماله . وحتـى لـو لـم يتـم ابتـلاع المعجـون فـإن الفلورايـد يمتـص

بواسطة خلايا اللسان والأنسجة الأخرى في الفم .

وعلى الرغم من ذلك استمرت الشركات الصانعة لمعجون الأسنان في زيادة المستويات الحالية من الفلورايد دون أي تحذير، كما أن أطباء الأسنان يعطون وصفات روتينية للأطفال من أقراص الفلورايد دون التأكد من مستويات الفلورايد لديهم .

وفي عام 1991 أسس البريطاني بيتر مانسفيلد المختبر الأول لفحص مستويات الفلورايد لدى الأفراد . ووفقاً لنتائج الفحوصات التي أجريت على 600 شخص فقد وجد أن 1 من كل 4 أشخاص في بريطانيا معرض للخطر بسبب الاستهلاك الزائد من الفلورايد . وأن هذا الحشد الكثيف من الفلورايد أو كما يسميه مانسفيلد (السم) يرتبط بالعديد من الأمراض مثل السرطان .

وفي دراسة أميركية تمت تحت إشراف برنامج منع السموم الأميركي وجد هناك العديد من حالات السرطان في الفئران والجرذان التي تعرضت لمستويات منخفضة من الفلورايد .

تجنب المستويات الزائدة من الفلورايد :

إلى جانب أضراره المؤكدة للأسنان فإن الفلورايد يرتبط بعدد آخر من الأعراض المرضية . وفي كتاب " الفلورايد ، المشكلة الكبرى " أدرج الدكتور جورج والدبوت الأعراض التالية (علماً بأن حدة هذه الأعراض ومدتها تعتمد على نواحي مثل السن والتغذية ومدى التعرض للحساسية) :

- التعب المزمن الذي لا يزول بالنوم أو الراحة .
- الصداع .
- جفاف الحنجرة والاستهلاك الزائد للماء .
- التبول المتكرر

- آلام في العضلات والعظام
- اضطرابات معوية مثل الإسهال أو الإمساك .
-بقع ورديه أو زرقاء على الجلد تزول بعد أسبوع .
- تهيج وحكة في الجلد بعد الاستحمام .
- الغثيان.
- اضطرابات في البصر.

وفيما يلي بعض الإجراءات التي يمكنك اتخاذها :

1- إذا كنت تعاني من بعض الأعراض السابقة افحص مستوى الفلورايد لديك بشكل دقيق .

2- إذا كنت تستخدم ماء مضافاً إليه الفلورايد يمكنك تناول المياه المعدنية المعبأة أو استخدام منقي الماء بالتناضح العكسي .

3-خفض استهلاكك من الشاي والمشروبات الأخرى وتناول بدلاً منها شاي الأعشاب بمياه لا تحتوي على الفلورايد .

4-استخدم معجون أسنان بدون الفلورايد ولا تدع الأطفال يستخدمون معجون الأسنان الخاص بالكبار .

5- تأكد من برنامجك الغذائي إذ إن الغذاء الفقير يزيد من احتمالات تعرضك للتسمم بالفلورايد كما أن كميات ملائمة من المغنيسيوم والزنك والحديد تساعد جسمك على مقاومة تأثيرات الفلورايد .

6- اعتدل في استهلاك الأطعمة الجاهزة وخاصة الخضروات المجمدة.

7- لا تستخدم ماء الفلورايد في صنع حليب الأطفال .

الفلورايد الصناعي :

إن الفلورايد الذي يضاف إلى منتجات العناية بالأسنان وموارد المياه ليس

هو الخطر الوحيد الذي نواجهه إذ إن العديد من المصادر الصناعية الأخرى تمطرنا بوابل من كميات الفلورايد الذي يخزن في عظامنا وأنسجة أجسامنا . كما أن الكرايوليت ، وهو الفلورايد الطبيعي وفلورايد ألمنيوم الصوديوم تستخدم في إنتاج الألمنيوم علاوة على أن الفسفور الذي يحتوي على الفلورايد يستخدم كمادة أوليه في الأسمدة الفوسفاتية .

ولا ننسى أن استخدام الفلورايد لسنوات طويلة في المنتجات المبيدة للحشرات والمبيدة للقوارض جعل الكثيرين يطلقون على الفلورايد اسم (**سم الجرذان**) .

أفلا يجدر بجهات الاختصاص البحث بهذا الموضوع لكي تقي الناس من مضاره ؟

الفصل الرابع عشر

الطرق المثلى لتنشيط القدرة الجنسية

إذاً كنت تعتقد أن ما تراه في أفلام السينما والتلفزيون من مشاهد الحب والغرام تقتصر على الشباب فقط، فإنك لن تتخيل أن الأشخاص الذين تجاوزوا سن الخمسين يمكنهم حتى التفكير في ذلك.

إذ إن الشباب بشكل خاص يعتبرون بأن الكبر في السن علامة على الضعف الجنسي، وهناك عدم استحسان من عامة الناس للنظرة إلى كبار السن على أنهم نشيطين من الناحية الجنسية.

ولقد وجد الباحثون في معهد أبحاث "نيوإنجلاند" وكلية الطب في جامعة "بوسطن" بأن الرجال المصابين بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم أو السكري معرضين لاحتمالات متزايدة للإصابة بالعنة في مراحل حياتهم التالية أكثر من غيرهم، كما أن التدخين يزيد من تعقد المشكلة، ولكن سن الشباب لا يعتبر ضماناً على أن المعاشرة الجنسية سوف يكون متنوعاً وعلى المستوى المطلوب.

لماذا تنحدر الرغبة الجنسية ؟

برأي المختصين فإن أكثر الأسباب شيوعاً للرغبة الجنسية العارمة وأيضاً لضعف الوظيفة الجنسية ترتبط ارتباطا وثيقاً بالدماغ والقليل منها بالجسم، والفكرة الصحيحة هي أن تخضع حالتك للتقييم من قبل الطبيب الخاص بك لتتأكد من عدم وجود وضع صحي غير ظاهر ، يؤثر على هذا الجزء من

حياتك.

وفي حالة الرجال فإن أمراض الشرايين تعتبر جانباً هاماً جداً بالنسبة لضعف الوظيفة الجنسية، فالشرايين التاجية تصبح أكثر ضيقا عند التقدم بالسن وتؤثر على مجرى الدم الذي يصل إلى القضيب.

علماً بأن بعض الأدوية يمكن أن تعتبر مضرة بالرغبة الجنسية، كما أن الغضب والتوتر أيضاً يؤثران على نفسيتك وينعكس هذا بالتالي على الأداء.

ولكن هناك أخبار سارة أيضاً في هذا المجال . ففي الحقيقة هناك علاج لغالبية هذه الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الأداء الجنسي.

توصيات ونصائح يتوجب اتباعها:

ولكن قبل أن تبدأ بالبحث عن وصفة مثيرة للشهوة الجنسية، وقبل أن تبدأ بإنفاق نقودك على أي علاج، يستحسن أن تلجأ إلى برنامج للتحسين الذاتي.

قائمة الاقتراحات التالية سوف تكون مفيدة لأي شخص لديه متاعب جنسية أو يرغب في المزيد من التحسن:-

1- قم بتخفيض الدهون التي يحتويها نظامك الغذائي:

إن النظام الغذائي الذي يحتوي على دهون عالية يعتبر محبطاً للنشاط الجنسي بأكثر من طريقة واحدة، وقد أثبتت إحدى الدراسات التي قامت بها جامعة يوتاه بأن تناول الأطعمة الدسمة قد يخفض من إنتاج التستوستيرون، وهو الهرمون الدافع للرغبة الجنسية، كما أثبت الباحثون بأنه كلما ازدادت نسبة

الدهون في جسم الرجل كلما قل إفراز هرمون التستوستيرون لديه.

ومن ناحية أخرى فإن الدهون المنسابة في مجرى الدم تعمل على بناء عوائق في شرايين القضيب وبنفس الطريقة التي تعمل بها بداخل القلب، إذاً فإن الحقيقة المرعبة هي أن الرجال قد يصابون بنوع من (النوبة القلبية) في القضيب والتي قد تؤثر على القدرة على الانتصاب، وتستطيع النساء الابتهاج بسبب عدم معاناتهم من هذه الناحية، إلا أن الكولسترول المرتفع لديهم قد يؤدي إلى عوائق في منطقة المهبل بحيث يخفض مستوى المرونة والليونة في هذا العضو.

2- حاول اتباع نظام غذائي نباتي:

إن دكتور روبرت ويليكس يشجع المرضى الذين يأتون إليه ويشتكون من الضعف الجنسي باتباع نظام غذائي نباتي لمدة ثلاثة أشهر كحد أدنى، كما ويطلب منهم أن يتناولوا السمك أو الدجاج الطازج ، وأن يبتعدوا عن لحوم البقر وعن أي حيوان يتغذى على المضادات الحيوية، أو الأعلاف الصناعية بسبب الملوثات الموجودة في هذه الأعلاف.

3-اتباع نظام غذائي مناسب:

تناول الأغذية الصحية المتوازنة ، وخاصة الأطعمة التي تزيد الإمداد من الطاقة، إذ إن الأعضاء الجنسية لا تختلف كثيراً عن باقي أعضاء الجسم، فهي تحتاج إلى الأطعمة المغذية لأداء وظائفها على أكمل وجه، ولكن الأمر ليس معقداً إلى هذه الدرجة ،وإن القليل من الفواكه والخضروات والحبوب الصلبة تكفي للحصول على التغذية المطلوبة، ومن بين الأطعمة التي

اكتسبت شهرة كبيرة كحافز على تعزيز الطاقة الجنسية نذكر السيلاري (الكرفس)، الهليون، الربيان، البصل، بذور السمسم، المحار، الكمأة (الفقع) والطماطم.

4- أضف فيتامين هـ إلى نظامك الغذائي:

إن هذا الفيتامين يعتبر هاماً للأداء الجنسي على الرعم ىن أن أحداً لا يعرف سبب ذلك، وإن أسهل الطرق لإنجاز ذلك هو بتناول إضافات فيتامين هـ.

5- داوم على ممارسة التمارين الرياضية:

والمختصون يصفون هذه التمارين لمرضاهم ، لأنها تنفع في تأدية الغرض المطلوب، وقد أظهرت الدراسات أن اللياقة الجسمانية تعزز القدرة الجنسية، كما أظهرت دراسة لجامعة كاليفورنيا " سان دييغو " بأن التمارين البدنية قد تزيد التستوستيرون في الرجال وتعمل على تحسين مجرى الدم في جميع أنحاء الجسم بما في ذلك الأعضاء التناسلية، كما أن اللياقة الجسمانية تعزز من ثقتك بنفسك وتجعلك أكثر جاذبية في عيون الآخرين.

ولقد أظهرت الدراسات بأن الأفراد الذين يتمتعون باللياقة البدنية هم أكثر نشاطا من الناحية الجنسية من نظرائهم الخاملين، وقد وجد من خلال دراسة شملت 8000 امرأة بأن 40 ٪ من أولئك اللواتي يمارسن الرياضة ثلاث مرات أسبوعيا على مدى ثلاثة أشهر يتميزن بإثارة أكثر سهولة و27 ٪ أكثر تهيجا و 31 ٪ يمارسن المعاشرة الجنسية لمرات أكثر.

وأظهرت دراسة أخرى بأن الرجال في منتصف العمر الذين يمارسون

الرياضة بنسبة 75 ٪ إلى 80 ٪ من طاقتهم ولمدة 3 إلى 4 أيام في الأسبوع يعيشون حياة جنسية أفضل من أولئك الذين يمارسون رياضة المشي البطيء.

إن الضعف الصحي والبدني يعتبر من الأسباب الرئيسية لضعف الوظيفة الجنسية، وخاصة في الرجال كبار السن، إذ يمكن للدورة الدموية الضعيفة أن تؤدي إلى العنة، ولكن ممارسة الرياضة بانتظام تزيد من تدفق الدم في أنحاء الجسم ، بما في ذلك الأعضاء التناسلية.

و بالرغم من أن التمارين المنتظمة سوف تزيد من ضخ الدم وأيضاً إنتاج الهرمونات وإزالة أعراض التوتر البدني والنفسي ، وهما أكبر عنصرين مدمرين للرغبة الجنسية، علاوة على أن التمارين ، سوف تحسن من نشاطك البدني وتعزز ثقتك بنفسك، ولكن ينبغي ألا نبالغ في ممارسة التمارين ،لأن ذلك قد يؤدي إلى الإرهاق وسرعة الوصول إلى السرير ، لإغفاءة هادئة، وطويلة بدلاً من اشتياق جنسي باستعداد وتحفز.

6- اعمل على تخفيض الكولسترول الضار ، وزيادة مستويات الكولسترول النافع:

فقد وجد العلماء بأن الأشخاص الذين في أواسط العمر وكبار السن ذوي المستويات المنخفضة من الكولسترول النافع بعيدون عن احتمالات الإصابة بالعنة من أولئك الذين يعانون من ارتفاع مستويات الكولسترول الضارة.

7 - تناول غذاء متوازناً غنياً بالكربوهيدرات المعقدة والألياف.

8- تناول الجينكو (60 ملغم يومياً):

وهو عبارة عن خلاصة نبات عشبي متوفر في محلات الأطعمة الصحية، ويعمل على زيادة ضخ الدم لجميع أنحاء الجسم.

9- إذا كان التوتر أحد مشاكلك:

فخصص وقتاً كافياً للاسترخاء ، ومارس التمارين البدنية مثل اليوجا والتايشي لأنها تنفع في تخفيف التوتر.

10- **تناول جرعة يومية بمعدل 30 إلى 120 مليجرام من أنزيم كيو – 10(co-Q10)**، وهو عبارة عن مادة شبيهة بالفيتامين ، ويتميز بخصائص مضادة للتأكسد، وقد ثبت أنه مفيد للأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة ، وفي علاج أمراض القلب، والأطباء المتخصصون يصفونه لغالبية مرضاهم الذين يعانون من مشاكل تتعلق بالحيوية.

11- إذاً كان سنك يزيد عن 65 عاماً يمكنك استكمال نظامك الغذائي عن طريق تناول حامض الفوليك وفيتامين ب12:

فإن هناك دلائل على أن نقص هذه الفيتامينات لدى كبار السن يرتبط بالضعف الجنسي، تناول (800 – 1200) مليجرام من حامض الفوليك ولغاية (1000) ميكروجرام من ب12 يومياً.

12- الفيتامينات الحيوية:

تناول نوعاً من إضافات الفيتامينات المتعددة والمعادن يومياً، لأن العديد من هذه الفيتامينات والمعادن تعمل على تحسين الحياة الجنسية لدينا، حيث إن فيتامين أ يساعد على إنتاج الهرمونات الجنسية، كما يعمل فيتامين ب على

زيادة الحيوية والطاقة، أما فيتامين ب 6 فيعمل على تنظيم الهرمونات الجنسية، وفيتامين هـ يعمل على تحسين الدورة الدموية ، وينتج الأحماض الدهنية التي تجعل الرحم ينقبض خلال الجماع مما يعزز الشعور بهزة الجماع، أما المعادن المفيدة جنسياً فتشمل السلينيوم والبوتاسيوم والفسفور والزنك الذي يعمل على إثارة مستويات التستوستيرون.

13- المداومة على ممارسة الجنس:

لا أحد يعلم السبب، ولكن امتناع الرجال عن المعاشرة لمدة طويلة قد يؤدي إلى العنه، كما أن النساء اللواتي يمارسن المعاشرة بشكل متكرر يحافظن على أنسجة مهبلية أكثر مرونة، علاوة على أن المعاشرة تساعدك على النوم المريح وتخفيض التوتر، وقد أثبتت إحدى الدراسات السويدية بأن كبار السن من النشيطين جنسياً يتمتعون بالمزيد من الحيوية والقدرة العقلية والذاكرة الجيدة.

14- لا تبالغ في توقعاتك:

إن هذا القول لا يتناقض مع ما قرأته سابقاً، إن ما نعنيه هو ألا تتوقع أن تكون قابليتك الجنسية مثل أي شخص آخر، فإن ما يبدو عادياً لشخص معين قد يكون كثيراً جداً أو قليلاً جداً لشخص آخر، لذلك فإن كل الأمور التي تستطيع التكيف معها هي الملائمة لك.

15- استفسر من طبيبك عن أنواع الأدوية التي تتناولها، لأن بعضها قد تؤثر على حياتك الجنسية.

تحذير:

إن العديد من الأدوية العلاجية قد تضعف أو تخفض نشاطك الجنسي، لكن الأطباء قد لا يعرفون ذلك أو قد لا يخبرونك به "

أحد الأشخاص في الثلاثينات من عمره، راجع الطبيب فأخبره بأنه يعاني من ارتفاع في ضغط الدم ووصف له دواء شائعاً للسيطرة على الضغط، وبعد عدة سنوات أصيب الرجل بالعنة، حيث راجع طبيبه ثانية والذي طلب منه وقف الدواء، ووصف له علاجاً آخر فعاد المريض إلى طبيعته الجنسية.

إن مثل هذه التأثيرات الجانبية للأدوية الشائعة الاستخدام تعتبر نادرة ، ولكنها عندما تسبب أضراراً جانبية فإن هذه الأضرار لا تنشر في العلن، حيث يوجد هناك الكثير من الأدوية الشائعة التي تسبب الإعاقة الجنسية ، والتي تسميها الدكتورة "تيريزا كرنيشو" (مضعفات النشاط الجنسي). فالأدوية التي تضعف الجهاز العصبي المركزي تؤدي إلى تخفيض الرغبة الجنسية والاستجابة، وتشمل تلك العناصر (الإفرازات والوصول إلى الذروة) عند المرأة (وحالتي الانتصاب والقذف)عند الرجل.

وهناك أدوية أخرى تخمد الرغبة أو تسبب فقدان القدرة، ويلجأ العديد من الأطباء إلى وصف هذه الأدوية دون ذكر احتمالات تأثيرها على الناحية الجنسية، وعلاوة على ذلك وكما يقول "جون رينيش" (مدير معهد الأبحاث الجنسية في جامعة كنزي بولاية إنديانا) إن تأثير الأضرار الجانبية لبعض الأدوية قد يحتاج إلى عدة أشهر لكي يبدأ بالظهور، وكلما طالت فترة ظهور الأعراض كلما قل الربط بينها وبين تأثيراتها بالنسبة للمريض والطبيب، ولكن هل يوجد في خزانة أدويتك مثل هذه الأنواع المضعفة للطاقة الجنسية ؟ أما نحن فسوف نساعدك في إدراج بعض الأدوية المحتملة،**ولكننا نحذر**

بعدم التوقف عن تناول أي دواء والتحول إلى دواء آخر إلا بعد مشورة الطبيب:

1-الأدوية المانعة للحمل.

2-المسكنات والمهدئات.

3-الأدوية المقاومة للإحباط والاكتئاب.

4-أدوية علاج ضغط الدم.

5-أدوية علاج القرحة (تاجاميت/زانتاك).

6-الأدوية المخفضة للوزن (بوند مومين).

16- اتبع العلاج الاستبدالي للإستروجين: وإذا ما حاولت تناول الإستروجين، تناول أقل جرعة متوفرة.

مع التقدم في السن، ينخفض مستوى إنتاج الهرمونات الجنسية لدى الرجال والنساء، فمثلاً تبدأ مستويات إنتاج هرمون التستوستيرون لدى الرجال بالانخفاض بعد سن 1 2عاماً، أما النساء فتبدأ مستويات الهرمونات بالانخفاض من خلال الدورة الشهرية من أواسط سن الثلاثينات إلى منتصف الأربعينات، ومع انخفاض مستوى إنتاج الهرمونات الجنسية تنخفض أيضاً الرغبة في الأداء الجنسي.

وإن تعويض الهرمون الأنثوي هو علاج شائع بالنسبة للنساء، لأن نقص الإستروجين يرتبط بضعف العظام وبعض الأعراض غير المريحة لمرحلة

انقطاع الطمث.

17- افحص مستوى التستيرون:

إن انحدار الرغبة الجنسية والعنة قد ترتبط غالباً بمستويات منخفضة من التستوسيترون الذي يصاحب كبر السن، وقد وجد أن حقن التستيرون تعتبر فعالة جداً في التغلب على هذه المشكلة، وأحياناً قد يحتاج الأمر لحقنة واحدة أو حقنتين، لأنه حالما يدرك الرجل بأن قدرته على الانتصاب لا تزال متوفرة فإن الأداء الجنسي يأتي بعد ذلك سريعاً، ومن الناحية الأولية يمكن تناول جرعات تصل إلى 100 ملغم أسبوعياً.

18-لا تشرب المشروبات الكحولية:

إذ على الرغم من أن الكحول قد تجعلك تشعر بالاستعداد النفسي، إلا أن الجسم لا يكون قادراً على تنفيذ هذه الرغبة، وفي الحقيقة فإن الكحول تعمل على إعاقة الأداء الجنسي، حيث تناول كميات كبيرة من الكحول قد يؤدي إلى العنة لدى الرجال ويؤخر التهيج لدى النساء، ناهيك من أن الشريعة الإسلامية قد حرمت تناول المشروبات الكحولية لأسباب عديدة لسنا بصدد ذكرها في كتابنا هذا.

19- ضرورة الإقلاع عن التدخين:

فقد أظهرت الدراسات بأن الرجال المدخنين بشراهة أكثر عرضه للإصابة بالعنة من أولئك الذين لا يدخنون، ومن المعروف أن التدخين يؤدي إلى تصلب الشرايين والذي يؤدي في النهاية كما أشرنا إلى الإصابة بالعنة.

20- افحص مستويات دي أتش إي إيه (DHEA)الذي يعني هرمون ديها يدرو إيبا يزروسيترون والذي يوجد لدى الرجال والنساء ويتناقص مع الكبر، فإذا كان دافع الجنس لديك منخفضاً، **فقد يعزى ذلك إلى هبوط مستوى** دي أتش إي إيه.

21 - لا تنسى إضافة الأجواء الرومانسية الشاعرية:

ولا تقلل من فاعلية الشموع، والعطور الخفيفة كأمور مثيرة للرغبة الجنسية.

22- استخدم بعض وصفات الأعشاب والنباتات المعززة للقدرة الجنسية:

الأعشاب والنباتات الفعالة جنسياً تعتبر كنوزاً خفية ، والتي طالما سعي الانسان اليها، وترى كل حضارة من الحضارات الانسانية القديمة أنها اكتشفت على الأقل أحد هذه الخيارات ،إلى درجة أن المجتمعات الحديثة المتقدمة اتجهت نحو هذا الاعتقاد، وتعرف هذه الأعشاب والنباتات بأنها أي طعام أوشراب أو عقار طبيعي يثير الرغبة والطاقة الجنسية، ويطلق عليها بالإنجليزية "أفرو دايسكس" **والاسم مشتق من أفروديت "آلهة الحب والجنس عند الإغريق القدماء".**

الخيال: قبل أن نبدأ بعرض هذه العقاقير الطبيعية، نود الإشارة إلى أن الخيال هو أكثر المثيرات الجنسية، إذ إنه دون هذا المحتوى الأساسي فمن غير المحتمل أن تؤدي أي مادة قوتها المرجوة للحصول على الإثارة الجنسية اللازمة .

23- شجرة بلود وود Blood Wood الأفريقية:

تستخدم هذه الشجرة غالباً كبديل عن الشيك الهندي، وهي مصدر حيوي من الطاقة الجنسية، ويستخدم سكان عدة دول أفريقية مثل أنغولا وتنزانيا وموزمبيق وجنوب أفريقيا والكونغو جذور هذه الأشجار لهذا الغرض.

24- براعم الحب الصينية:

شجرة ماغنوليا مشهورة بالرائحة الزكية لورودها الجميلة والكبيرة، ولكنها تتميز أيضاً بخاصية أخرى جعلتها معروفة جداً لدى الصينيين الذين يقومون بغلي براعم ورودها لإعداد شاي يعمل على إثارة الشهوة الجنسية .

25- زهرة الأوركيد البرية:

زهرة الأوركيد البرية تعطي أكثر من مجرد تزويدنا ببراعم الزهور الجميلة، ففي الهند وإيران وتركيا تستخدم درنات الزهور لإعداد السحلب الذي قيل إنه يعمل على استعادة القوة ومقاومة تأثيرات الشيخوخة، كما أنه يثير القدرة الجنسية .

26- شجرة اليوهيمبي الأفريقية:

من أكثر الأعشاب المثيرة للجدل من حيث القوى المثيرة جنسياً التي تحتوي عليها، وموطنها أفريقيا الغربية الاستوائية وخاصة الكاميرون، وتطرح هذه الشجرة أكثر النباتات المرغوبة لتقوية الرغبة الجنسية، ولعدة قرون استخدم الأفارقة لحاء هذه الشجرة على شكل شاي لعلاج العنه ولتقوية طاقاتهم الجنسية، وتؤدي هذه الشجرة إلى زيادة تدفق الدم إلى الأعضاء التناسلية، أما الدراسات العلمية التي أجريت على هذا النبات العشبي منذ عام 1930 فقد أكدت أنه يتميز بتأثيرات معينة على الأعضاء الجنسية للرجال، وقد استطاع

الباحثون تحديد وفصل محتوى المنشط جنسياً من لحاء اليوهيمبي وهي مـادة قلوية تسمى يوهيمبـاين . وفـي الولايـات المتحـدة يعتبر اليوهيمبـاين العـلاج الوحيد المعتمد من قبل وكالة الغذاء والـدواء لعـلاج أنـواع معينـه مـن العنـة لدى الرجال، وقد قـامت الشـركات الدوائيـة بتصنيعـه علـى شـكل ياهومبيـان هيدروكلورايد، والنتائج العلمية أظهرت أن واحداً مـن بيـن 3 رجـال تنـاولوا هذا النبات المعالج شعروا بتغييرات محدده من حيث قدرة الانتصاب لديهم.

ولكن يحذر بعض الأطباء من استخدام هـذا النبـات بـإفراط، إذ إن الجرعـة الموصوفـة تحـرك الرغبـة الجنسية، ولكـن تناولـه بـإفراط قـد يـؤدي إلــى مضاعفات لا تحمد عقباها وبالأخص لمرضى ضغط الدم والسكر.

27- الحلبه:

الخواص الطبية للحلبة اكتشفت من قبل المصريين، كما اسـتخدم هـذا النبـات مـن قبـل اليونـانيين والرومـان والصينييـن الذيـن أدركـوا جميعـاً منــذ القـدم الخواص العلاجية القوية لهذا النبات، وفي تركيا حيث يتم تناولها على شـكل بودرة مع العسل، وتشتهر بأنها نبات مثير للرغبة الجنسية، ويقـول الرجـال الأتراك إنها تزيد من قدرتهم الجنسية، أما بالنسبة للنساء فإنها تقـوي الرغبـة والطاقة الجنسية وتحتوي الحلبة على زيوت ذات تركيز عال من فيتامين (أ) و(د) والتي غالباً ما يفتقر إليها الأشخاص المصابون بضعف الرغبة الجنسية أو العنه، كما وأن تناول الحلبة يعمل أيضاً على تنقية التنفس .

ولإعداد شاي الحلبة: أضف ملعقتين من بـذور الحلبـة إلـى كـوب مـن المـاء المغلي واتركه لمدة خمسة دقائق ثم أضف إليه العسل.

28- لقاح غابات بورما:

تشترك بورما وكمبوديا بوصفة الغابة السرية، ففي كلا البلدين يستعيد السكان حيويتهم الجنسية عن طريق تناول غبار اللقاح PROPOLIS (الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن وأقراص العسل)، والنصوص الطبية القديمة تشير إلى أن غبار اللقاح استخدم لعلاج العنه في الصين وبابل وبلاد فارس ومصر .

وقد دعمت الأبحاث الطبية الحديثة تلك الممارسات القديمة وأظهرت التجارب أن اللقاح يحتوي على هرمون التستيرون المذكر، ولأنه يجمع من أنواع مختلفة من النباتات الطبية فإن اللقاح يوفر منافع طبية إضافية .

29 - التمور في الخليج العربي:

معظم الرجال في الخليج العربي يعرفون منافع التمر، فهو يعتبر فاكهة الشرق الأوسط، ومعروف بإثارته للشهوة الجنسية، ويرجع ذلك إلى أن التمر مصدر جيد للمعادن .

30- وصفة نساء بابل:

اعتادت النساء في بابل القديمة طهي بذور السمسم مع العسل لتعزيز الحيوية الجنسية لدى أزواجهن، وتشتهر بذور السمسم في محتواها العالي من المعادن مثل الزنك والذي يعتبر هاماً لكل من الرجال والنساء.

31- زهرة الحب:

في ألمانيا يطلق على "الكابوسين" زهرة الحب، وقد أدخلت هذه الزهرة إلى

أوروبا من بيرو وتحتوي على مضاد حيوي طبيعي.

32- شجرة الكرز العربية:

شجرة الكرز التي تنمو على سواحل البحر الأبيض المتوسط تعتبر مثيراً جنسياً قوياً، وبشكل عام فإن ثمار هذه الشجرة تعتبر علاجاً فعالاً للرجال الذين أنهكت طاقاتهم الجنسية.

وتعمل ثمار هذه الشجرة من ناحية استعادة الرغبة الجنسية ولتعزيز الأداء بشكل دراماتيكي، وقد أشارت الأبحاث في ألمانيا إلى أن النبات يؤثر على مستويات إنتاج الهرمون.

33- المحار:

على مدى مئات من السنوات اعتبر المحار أنه غذاء مثير للرغبة الجنسية، إذ إن المحار يعتبر مصدراً ممتازاً لمعدن الزنك، وبما أن الجسم لا يخزن الزنك لمدة طويلة فإن أكل المحار يومياً يعتبر فكرة جيدة للنشاط الجنسي.

34- البطلينوس: (حيوان رخوي بحري):

يتناول اليابانيون حيوان البطلينوس (والذي يحتوي على الزنك مثل المحار) من أجل الحيوية الجنسية، فبعد أن يدخل إلى الفرن لمدة ساعتين على درجة حرارة 400 م5 يتم تبريده وطحنه إلى مسحوق، ويتناول اليابانيون 1/2 ملعقة من البطلينوس مع الماء قبل ساعتين من النوم.

35- عطور الطيب:

تعتبر من أقوى المواد التي تستخدم لإثارة الحيوية الجنسية، ويعتبر الطيب مثير قوي لأن الأنف عضو حساس وينقل الإثارة إلى باقي أعضاء الجسم، لذلك فليس غريباً أن تثير بعض الروائح لدى بعض الأشخاص مشاعر وذكريات قوية.

36- العطر الباكستاني:-

يستخدم سكان باكستان نوعا مقطراً من خشب الصندل الذي يتميز بعبير قوي ويصنع من عطر ثمين، وهو معروف لدى دول الخليج عامة.

37- الرائحة السارة:

زهور براعم الليمون تتميز بعبير زكي وقد وصفها الطبيب المسلم الشهير ابن سينا " أنها تفرح القلب وتنعشه " ولذلك فإن العرب يعشقون رائحة زهر الليمون ويستخدمونها كزيت عطري.

وفي الحقيقة استخدم الصينيون واليابانيون والهنود بعض الأعشاب لعلاج العنة الجنسية مثل كرز الشتاء والعرقسوس، والكودجر الهندي والكشمش (عنب الثعلب).

38-حدد أوقات الجنس على تقويمك الزمني:

حالما تشعر بأنك على ما يرام فإن شريكتك يجب أن تعتاد برنامجاً يسمح لكما بالانسجام معا أيضاً، إن أحد الأسباب الشائعة والتي تقف وراء فقدان الأزواج للرغبة هو شعورهم بالتعب، فالإجهاد والتعب يشبهان دلواً من الماء ينسكب على النار المستعرة، فإذا أردت أن تحدد وقتاً للمعاشرة فيجب أن

تستفيد من أحد أفضل النواحي الإيجابية وهي الإحساس وتوقع الأفضل، إذ يجب أن تظهرا لبعضكما البعض الاهتمام المتبادل، مثل قبلة رومانسية حارة مرة أو مرتين يومياً، أو أن تقوما بشيء غير متوقع، لأن جميع هذه الأمور تحافظ على إبقاء الشعلة متوهجة في المنزل ، وأيضاً في الدماغ باعتباره المحرك الجنسي الرئيسي، لأن الارتواء الجنسي لدى المرأة بشكل خاص يرتبط بالشعور الحميم والألفة والمودة في العلاقة.

39- أضف تنوعاً إلى حياتك الجنسية الروتينية:

فهي بمثابة البهارات لهذه الحياة، وأستعرض هنا مثالاً عن زوجين استأجرا جليسة أطفال لأطفالهما لكي يتمتعا بأمسية رومانسية في أحد الموتيلات المحلية، وكمثال ينطبق على واقعنا المحلي، فمن الممكن أن تطلب من أمك الموافقة على قضاء أبنائك ليلة واحدة لديها ليفرغ الجو لكما لقضاء أمسية سعيدة.

40-عامل السن ليس عذراً:

من المفترض أن نيران الرغبة تذوي وتضعف عند الاقتراب من الشيخوخة، ولكن الأمر هو كما عبر عنه "ويليام ماسترز" الباحث في مجال الجنس حيث قال: إن الشيء الوحيد الذي تحتاج إليه عندما تكون في سن الثمانين أو التسعين للأداء الجنسي الفعال هو حالة صحية عامة جيدة ومعقولة بالإضافة إلى شريكة يتوفر لديها الرغبة والاهتمام، وفي دراسة سويدية وجد أن كبار السن من النشيطين جنسياً يتمتعون بحيوية وقدرة عقلية وذاكرة أفضل من أولئك الذين يمتنعون عن ممارسة الجنس، كما وأن إحدى الدراسات التي

شملت 60-70 رجلاً وامرأة من كبار السن أظهرت أنه طالما أن لديهم شركاء فإن الغالبية يحتفظون بنشاطهم الجنسي، وبالطبع فإن هناك تغيرات تتعلق بالسن من حيث القناعة والتكيف مع متطلبات معينة، فقد يستغرق الأمر وقتاً أطول للاستثارة، كما أن الانتصاب قد لا يكون مثل حالة الشباب.

41- المساج:

تعلم فن المعالجة الأروماتية (الأعشاب العطرية) عن طريق المساج، فإن بعض هذه الزيوت الأساسية تجد طريقها إلى أعضاء الجنس من خلال الدماغ من أجل رفع درجة النشاط عند الإنسان، ومن هذه الأعشاب الجنسية نذكر يالانج يالانج، باتاكولي، خشب الصندل والياسمين، بحيث تستخدم بضع قطرات منه في زيت المساج ثم ابدأ بمساج شريكتك على جميع أعضاء الجسم.

42- خذ دشاً منعشاً وبارداً :

لم تكن هذه الناحية في الماضي تلقى الاهتمام من الجميع، لكن الدراسات التي أجريت مؤخراً أثبتت أن النظافة بالنسبة للمرأة تعتبر العامل الثاني للجاذبية الجنسية، وأن كل ما يريده الرجل هو أن تكون امرأته في السرير تفوح منها الروائح العطرة بدلاً من روائح العرق والطعام، وخلافاً للاعتقاد والسائد قديماً بأن الدش البارد يؤدي إلى إخماد الشهوة، فإن الأبحاث أثبتت بأن الماء البارد لا يعمل فقط على زيادة تدفق الأكسجين حول الجسم بل على تعزيز التستيرون لدى الرجال.

43-العقاقير الطبيعية المثيرة للجنس:

على الرغم من أن معظم النباتات مفيدة من نواحٍ متعددة إلا أن الاختيار الدقيق قد يؤدي إلى نتائج محسوسة في حياتنا الجنسية، ومن بين أكثر هذه العقاقير التي ثبت واقعياً نجاحها (داميانا / كوتووابا) وهما متوفران في المحلات المتخصصة بهذه العقاقير بالإضافة إلى عقار سوبرتونيكلاين.

-داميانا DAMIANA

عرف هذا النبات العشبي المكسيكي منذ وقت طويل على أنه مادة مثيرة للدافع الجنسي، وقد أثبت الكيميائيون بأنه يحتوي على زيت طيار يعمل على تهيج وإثارة الأعضاء الجنسية، كما أنه يحتوي على بعض المواد القلوية التي تعزز وتقوي الدورة الدموية وإثارة الأعصاب وزيادة حساسية البظر والقضيب، ويعتبر هذا النبات أكثر أماناً من اليوهيمبي، كما استخدمه المكسيكيون لعلاج الإمساك والإجهاد والإحباط والقلق.

44- البهارات الجنسية:

يمكنك أن تبهر حياتك الجنسية وصحتك بالأعشاب والبهارات إذ إن العاشقين الأسطوريين في التاريخ القديم عرفوا قوة هذه الأعشاب واستخدموها في طعامهم، وتعتبر القرفة بهاراً مقوياً ممتازاً للجنس، علاوة على أن الكزبرة والقرنفل يفترض أنها من البهارات المثيرة جنسياً، كما أن الزنجبيل يساعد على الانتصاب أما الجنسنج فغني بالفيتامينات والمعادن، أما الأعشاب المعززة للطاقة الجنسية فنذكر منها الميرامية، الثوم، نبات الفوشاغ (نبات أمريكي) ونبات رعي الحمام (Vervain).

45- التفاعل التلقائي البسيط:

وفقا لرأي الدكتورة "باتريشيا لوف" و"جو روبنسون" مؤلفا كتاب الزواج الدافيء، فإن أكثر عنصر مثير للعاطفة الجنسية هو قدرتك في التحدث بحرية وصدق عن المعاشرة، وفي مسح أجري على أكثر من مائة ألف امرأة وجد أن القدرة على التحدث عن المعاشرة بصراحة كانت العامل الرئيسي في الحياة الجنسية السعيدة، تحدث عما تحبه في السرير وما هي الأمور الإيجابية التي تجعلك تحصل على المزيد من المتعة من خلال الأوضاع والتخيلات المتنوعة.

46- تحسس الأماكن المثيرة جنسياً:

وفقا لرأي "فاليري آن وروود مؤلف كتاب الإثارة الجنسية، فإن أجسامنا مليئة بالنقاط التي تؤدي إلى الإثارة الجنسية، فبالنسبة للرجال هناك ما يسمى بالزر السحري وهي نقطة في وسط الظهر ونقطتين أخريتين في أعلى عظمة العجز.

47- الفلفل الحار:

يعتقد اليابانيون بأن الفلفل الحار يعمل على زيادة الخصوبة، حيث يعمل على زيادة الدورة الدموية لدى الرجال والنساء وبذلك يفيد أعضاء التوالد المذكرة والمؤنثة.

48- البازيلاء:

وفقاً لبعض الدراسات فإن البازيلاء الخضراء تتميز بخواص مضادة

للخصوبة، وربما يكمن السبب في أن البازيلاء وفول الصويا غنيان بالإستروجين الطبيعي أو المركبات المشابهة له، ولذلك عرف عنها بأنها تعيق الخصوبة لدى الرجال (مضاد للتستيرون) وينطبق نفس القول على النساء (من حيث إنها تعمل كالأقراص المضادة للحمل).

49- المعالجات الهندية:

على الرغم من أن الفرنسيين يوصون بعصير البصل والعسل كعلاج للسعال، إلا أن الهنود يستخدمون هذا المزيج لإنتاج الحيوانات المنوية ورفع مستواها، ويحتوي البصل مثله مثل الثوم على السلينيوم (معدن) وفيتامين (هـ) وكلاهما لازمان لتطوير الحيوانات المنوية السليمة، ولكي تكون هذه المعالجة فعالة يجب أن تؤخذ مرة في كل صباح.

50- شهر العسل الروماني:

استخدم الرومان في الماضي وصفة القصعين (الميرامية) للأزواج الذين لم ينجبوا اطفالاً من أجل مساعدتهم على الخصوبة والحمل.

إن هذه الوصفة الرومانية، والتي قيل إنها تنجح في كل مرة تستخدم فيها وتبدأ عن طريق فصل الزوجين لمدة أربعة أيام (لزيادة الاشتياق) ويشرب كل منهما شراب الميرامية، ثم يعودان للالتقاء معاً للتمتع بشهر عسل جديد.

كما أن المصريين القدماء استخدموا الميرامية كعلاج للخصوبة، والتي لا بد أنها حققت نجاحا حيث إنها تحتوي على مواد إستروجينية.

51-الرخويات البحرية:

عبارة عن طبق صيني تقليدي لتقوية الانتصاب لدى الرجال، ويطلق على هذه الرخويات بلح البحر Mussles، ويعتقد الصينيون بأن هذه الرخويات تعمل على زيادة درجة حرارة الجسم وخاصة في منطقة الأعضاء التناسلية، وفي الحقيقة فإن جميع أنواع الحيوانات البحرية الصدفية تعمل على تحـ الخصوبة مثل بلح البحر والمحار والربيان الذي يحتوي على نسبة عالية من الزنك واليود، ويوجد أعلى تركيز للزنك في الرجال في محتوى السائل المنوي، ولأننا لا نخزن الزنك في أجسامنا، فإن أكثر الرجال نشاطاً هو الذي يفقد الزنك بسرعة ولذلك يحتاج لتعويضه.

52- بذور اليقطين (القرع):

أثبتت الأبحاث التي أجريت في ألمانيا بأن بذور اليقطين النيئة تحتوي على مواد تثير إنتاج هرمونات الجنس، وتحتوي هذه البذور على كميات كبيرة من الزنك والمغنسيوم والحديد والفسفور والكالسيوم وفيتامين (أ) و(ب)، ولذلك فإن تناول كمية من بذور اليقطين بحجم راحة اليد يومياً تساعد على منع العنة.

بالنسبة لنا، نحن بني البشر فإننـا نفكـر ونهتـم بالمعاشـرة الجنسـية أكـثر مـن جميع أنواع الحيوانـات الأخـرى، لأن غريـزة الجنـس ذات دافـع قـوي جـداً ومصدر لسعادة متجددة بالنسبة لنـا، إن المعاشرةالجنسـية الجيـدة والمرضيـة هي أقوى وساطة بين الرجل والمرأة وفقاً لخبرات الكثيرين، فقد تم التوصـل إلى نتائج تقضي بأنـه إذاً كـانت هنـاك علاقـات مشـبعة ومتوافقـة، فـإن ذلـك يضمن استمرار هذه العلاقات، ولكن الغياب الطويل للعلاقات الجنسية يسـهم إلى حد كبير في فشلها.

إن المشاكل الجنسـية الفعليـة قـد تحـدث فـي أي مرحلـة مـن مراحـل العمـر، ولكنهـا أصبحـت أكـثر شـيوعاً فـي السـنوات الأخـيرة. الرغبـات الجنسـية، والنشاط المنتكس لدى الرجال والنساء، هـذه هـي المشـكلة السـائدة فـي عـالم اليوم، إن الجرعـة الصحية للقبول بما يتصـف بـه الإنسـان حاليـاً هـي علاقـة عمل الصحة الجيدة، ولكن بالنسبة للعديد من الأشخاص فإن الدافـع الجنسـي قوي جداً إلى درجة أن تلبية هذه الرغبة تشكل نشاطاً صحياً.

53-حماية الأعضاء التناسلية:

إن الأعضـاء التناسـلية والغدد التـي تسـتجيب للهرمونـات الجنسـية تعتـبر معرضة للأمراض مع التقدم في السن، الجزيئات السلبية أو المضادات هـي نتيجة لعملية التأكسد العادية في أجسامنا، إذ إن الجسـم الإنسـاني يحتـاج إلـى الأكسجين لإنتاج الطاقة، ولكن هذه العملية تعمل على توليد الجزيئات السلبية Free Radicals والتـي تعتـبر عنـاصر نشـيطة جداً تهاجم وتدمـر الخلايـا

العضوية في الجسم، ويمكننا وقاية أجسامنا من هذه العناصر المدمرة عن طريق تناول الإضافات المضادة للتأكسد مثل البيتا كاروتين، وفيتامين (ج وهـ) ومعادن مثل الزنك والسلينيوم.

ويوصي الدكتور "وتكر" باتباع الجرعات التالية من الإضافات المؤلفة من الفيتامينات والمعادن من أجل تأمين الحد المعقول من المستوى الصحي النشط للخلايا والأعضاء المختلفة في الجسم:-

- فيتامين ج: (2.000 - 3.000) ملغم يومياً.

- فيتامين هـ: (400 - 800) وحدة دولية يومياً.

- السلينيوم: (200) ميكروغرام / يومياً.

- الزنك: (30 - 50) ملغم يومياً.

54- تعويض هرمونات الجنس:

كما ذكر سابقا مع التقدم في السن ينخفض مستوى إنتاج الهرمونات الجنسية لدى الرجال والنساء، فمثلاً تبدأ مستويات إنتاج هرمون التستيرون لدى الرجال بالانخفاض بعد سن 21 عاماً، أما النساء فتبدأ مستويات الهرمونات بالانخفاض من أواسط سن الثلاثينات إلى منتصف الأربعينات من خلال الدورة الشهرية، ومع انخفاض مستوى إنتاج هرمونات الجنس تنخفض أيضاً الرغبة في الأداء الجنسي.

إن تعويض الهرمون الأنثوي يعتبر علاجاً شائعاً بالنسبة للنساء، لأن نقص الإستروجين يرتبط بضعف العظام وبعض الأعراض غير المريحة لمرحلة

انقطاع الطمث، وعلى الرغم من أن النساء غالباً ما يعملن على تعويض هرمونات الجنس الأنثوية، إلا أن تعويض التستيرون لدى الرجال يعتبر أمراً نادراً.

أما بالنسبة للرجال الذين يتناولون مواد لتعويض التستيرون فإنهم يتلقونه بشكل عام كل أسبوع أو أسبوعين بواسطة الحقن، حيث يتم امتصاص الهرمون تدريجياً في الجسم، ومن الناحية الأولية يمكن تناول جرعات تصل إلى 100 ملغم أسبوعياً.

إن علاج التستيرون لا يعزز فقط الدافع الجنسي بل يعمل أيضاً على رفع مستويات الطاقة والشعور بالثقة، كما وجد من خلال دراسات أوليه أن المستويات العالية من التستيرون تعمل على تقليل العناصر التي تؤدي إلى النوبات القلبية، والحقيقة أن هرمون التستيرون يعمل على تعزيز الدافع الجنسي لدى الرجال والنساء على حد سواء، وقليل من الناس يدركون هذه الحقيقة، ولكن حتى لو استخدمت كميات صغيرة جداً من التستيرون (5-15 ملغم) مرتين شهرياً فإن مفعولها يظهر بصوره أكيدة من خلال النشاط الجنسي.

كما أن أكثر المعالجات الطبية الشائعة كبديل عن الإستروجين جاءت بالارتباط مع التستيرون، وقد استخدم هذا العلاج للنساء اللواتي يعانين من الأعراض الحادة لانقطاع الطمث بحيث لا يستجبن للعلاج بالإستروجين وحده.

55-البروجيسترون:

عندما نتحدث عن الهرمونات الأنثوية فإن الناس غالباً ما يعتقدون بأننا نعني بذلك الإستروجين، وفي الحقيقة فإن ما تحتاج إليه الكثير من النساء هو البروجيسترون، ويرجع السبب في ذلك إلى أن مستويات البروجيسترون تبدأ بالتراجع بشكل كبير عندما تصل المرأة إلى مرحلة انقطاع الطمث.

إن عدم التوازن الناتج بين الإستروجين والبروجيسترون يعتبر السبب الرئيسي للأعراض غير المريحة التي تعاني منها الكثير من النساء، ويتوفر البروجيسترون بشكليه الطبيعي والصناعي، على الرغم من أن النوع الطبيعي هو المفضل.

56-بي كلوروفينيلانين P-ChloroPhenylanine

إن المستويات العالية من السيروتونين (5 - هيدروكسيتباين) تعمل على تخفيض النشاط الجنسي الإنساني، ولذلك فإن منع إنتاج السيروتونين بمثابة طريقة معززة للقدرة الجنسية.

وإن الحمض الأميني المعروف باسم (بي - كلوروفينيلانين) يعرف عنه بأنه يمنع السيروتونين، وقد أثبت تاجليافونتي في عام 1969 بأن هذه المادة بمثابة مثير جنسي عملت على تنشيط ذكور الجرذان، ومن بين (80) جرذا عولجوا بهذه المادة، فإن (54) منهم مارسوا العملية الجنسية 6 مرات خلال 12 ساعة فقط، كما أن الأرانب التي حقنت بمادة الكلوروفينالين أظهرت سلوكاً جنسياً نشطاً استمر لمدة 3 ايام.

57-أسافوثيدا:

عبارة عن مزيج يتألف من أعشاب فيرولا فوتيدا، أو ما يسمى بروث

الشيطان (Devil's Dung)، ويمكن شراؤها من محلات منتجات الأعشاب الهندية، إن هذه المادة تأتي بشكل بذور بنية اللون أو مسحوق، وإلى جانب فائدتها الجنسية فإنها تستخدم أيضاً كملين وعلاج قولوني، على الرغم من أنها تستخدم بشكل رئيسي كبهارات للطعام، أما مذاقها فيتميز بالغرابة ويمكن أن تحبه أو تكرهه.

58-أرجونا:

وتعرف أيضاً باسم تيرميناليا أرجونا وتوجد في الهند وسريلانكا، ويؤخذ لحاء هذه الشجرة ثم يطحن كمسحوق مع الحليب حيث يقال إنه مثير فعال للناحية الجنسية إذا تم تناوله بشكل منتظم، ومن الفوائد الأخرى لهذا المسحوق معالجة الربو واضطرابات القلب.

59-تشو شي:

وهو نبات طبي صيني معروف جيداً باسم "تشو تشي Chu Chi" ويؤدي إلى زيادة قدرة الذكور وشدة التحمل، والأوراق الخضراء اللامعة يصل طولها إلى 8 سم وهي قابلة للأكل ولكنها عديمة الطعم.

60-ماندريك (نبات اللفاح أو اليبروح):

وهو عبارة عن جذور نباتات من العائلة الباذنجانية، وهو نبات معروف في منطقة البحر الأبيض المتوسط بكاملها، ويتميز بأوراق كبيرة ودون ساق، كما أن أزهاره يتراوح لونها من الأبيض إلى الأرجواني، أما الثمرة فهي صفراء اللون وتشبه حبة الطماطم، أما الجزء الأكثر أهمية فيها فهو الجذر.

ويمكن استخدام الماندريك طازجاً أو معالجاً ، كما يمكن الاستفادة من الثمرة أيضاً وتحتوي الماندريك على أنواع عديدة من الأتروبين القلوي ومادة السكوبولاين ذات التأثير الفسيولوجي القوي.

61-المثير الجنسي العالمي:

بعض الشعيرات العصبية في الدماغ ترتبط بشكل وثيق بالدافع الجنسي، ومن أبرز هذه الموصلات العصبية (الدوبامين Dopamin)، ويعتبر الدوبامين بالنسبة للدماغ كشمعة الاحتراق بالنسبة لمحرك البنزين، إذ إنه يعمل على تسهيل جميع وظائف النشاط الدماغي بما في ذلك الذاكرة والطاقة والإحساس بالثقة والدافع الجنسي.

ولكن مع التقدم في السن تبدأ مستويات الدوبامين بالانحدار في خلايا الدماغ، ومن الطبيعي أن تتعرض العديد من الوظائف الأخرى إلى التراجع أيضاً.

أما المستويات المنخفضة جداً من الدوبامين فإنها تعتبر عاملاً خطيراً قد يؤدي إلى الإصابة بمرض باركنسون "الشلل الارتعاشي ".

ويسرنا أن نذكر المواد التي تعمل على زيادة مستويات الدوبامين:

62-أل -دوبا L-Dopa:

وهو عبارة عن حامض أميني، ولكنه أصبح دواء علاجياً يوصف للمرضى، وعندما أعطي إلى مرضى الباركنسون ازدادت مستويات الدوبامين في الدماغ وانخفضت أعراض الشلل الارتعاشي، وعلى الرغم من أنه لم يعتبر مثيراً جنسياً إلا منذ وقت قصير، فإن العديد من الأطباء اعترفوا بأن مرضى

الباركنسون قد أصبحوا يشعرون بنشاط أكبر مع تجدد الرغبة الجنسية.

63-الفول Fava beans:

ويحتوي على تركيز عالٍ من أل-دوبا، ويمثل علاجاً طبيعياً للتزود بهذه المادة، وإن تناول 16 أونصه يعادل جرعة طبية كاملة.

64-الديبريل EL-deprile يوفر الحماية للخلايا المنتجة للدوبامين ويمنع انتكاسها، ويزيد من النشاط الجنسي خاصة لدى كبار السن.

65-مويرا باوما MUIRA PUAMA

إن الاسم الإنجليزي لهذا النبات العشبي البرازيلي هو خشب العنه (Wood of Impotence)، وهو بحد ذاته يؤكد خاصيته كمقوٍ للرغبة الجنسية، ويستخلص هذا النبات من ساق أو جذور نوعين من الأعشاب البرازيلية، وقد استخدم السكان المحليين في المناطق المحيطة بنهر الأمازون وأوريفوكو منذ زمن طويل هذا النبات كمعزز للطاقه الجنسية ومعالجة العنه، وفي دراسة طبية أجريت في معهد علوم الجنس في باريس على (262) مريضاً ممن يعانون من مشاكل في الانتصاب وضعف الرغبة الجنسية، وجد أن نصف الذين أعطوا جرعة يومية ما بين (1-1.5) غم من مستخلص مويرا باوما على مدى أسبوعين حققوا نتائج إيجابية بالنسبة لطبيعة حياتهم الجنسية.

66-أشواجاندا Ashwaganda

يعرف أيضاً باسم كرز الشتاء، وهو من أحد عناصر العلاج التقليدي في

الهند، ويؤخذ هذا النبات من جذور بعض الشجيرات التي تسمى ويذونيا سومنيفيرا Withonia Somnifera والتي تنمو بكثرة في الهند، ويوصي علماء الأعشاب بها كعلاج لتهدئة الأعصاب وتستخدم أحياناً كمادة معززة للرغبة الجنسية.

67-فوتي FO -TI

أحد أشهر الأعشاب الصينية ذات الاستخدام الواسع ويشتق من جذور أحد النباتات من عائلة الحنطة السوداء، وقد استخدم في الصين منذ القدم على أنه فعال في تأخير بوادر الشيخوخة، ولكنه استخدم أيضاً لزيادة الخصوبة وتقوية الوظائف الجنسية.

مقويات جنسية أخرى من الشرق:

68-إكوميا بارك:

تعرف في الصين باسم دوزوهونغ وتشتق من شجره تنتج نوعا من المطاط،، أوراقها تشبه أوراق شجرة اللبلاب، وتزرع هذه الشجرة على نطاق واسع في الصين، وقد اشتهرت أيضاً بأنها تنقي الكبد والكلى وتقوي العظام والعضلات وتعزز الحيوية والطاقة.

69-عشب قرن الماعز Horny Goat

نبات عشبي صيني غامض يؤدي إلى إثارة الشهوة الجنسية، ولوحظت آثاره النشطة بعد تناوله من قبل الماعز، والدراسات الحديثة أثبتت زيادة في معدل الحيوانات المنوية وكثافة المني لدى الرجال بعد عدة ساعات من تناوله،

وتؤكد نفس الدراسات بأنه يثير إنتاج الهرمونات في الغدد فوق الكلوية.

مقويات أخرى مشتقة من الحيوانات:

70-قرن الغزال Deer Autler

يطلق عليه في الصين اسم (لورونغ) ويعمل على تعزيز حيوية الذكور وتقوية الطاقة وفقا لممارسي الطب الصيني التقليدي، كما يستخدم أيضاً لبناء القدرة على التحمل لدى الرياضيين ومنع الآثار الضارة للتوتر وتسهيل الأداء الكلي للجسم.

71-حصان البحر Sea Horse

لقد استخدم الصينيون منذ القدم الأجسام الكاملة لهذه الأسماك البحرية الصغيرة والتي يشبه رأسها رأس الحصان لمعالجة العقم لدى الرجال، ومن وجهة النظر الصينية فإن حصان البحر مقوٍ جيد لأي شخص يعاني من القصور الجنسي، أما من الناحية العملية فقد أثبتت الدراسات أن سمكة حصان البحر تحتوي على بعض البروتينات والأحماض الأمينيه التي تساعد الرجال على إنتاج كميات أكبر من الحيوانات المنوية.

مقويات خاصة للنساء:

هناك أنواع من النباتات العشبية التي استخدمت في المعالجات القديمة وعرفت بأنها أعشاب خاصة بالنساء بسبب آثارها الإيجابية على الجهاز التناسلي الأنثوي، ومن أشهر هذه الأعشاب:

72-فاتيكس Vatex:

يشتق من ثمار صغيرة تنمو على بعض الشجيرات المعروفة في آسيا الغربية، ولكنها تنمو الآن في أوروبا وأميركا الشمالية، وقد عرفت أيضاً باسم شجرة العفة مما يعكس اعتقاداً قديماً بأن هذا النبات يخفض الرغبة الجنسية بدلاً من زيادتها، ولكن هذا الاعتقاد لم يلق قبولاً واسعاً على الرغم من أنه شاع في القرون الوسطى بحيث كانت الراهبات يتناولن شراب الفاتكس للحفاظ على عفتهن، كما استخدمت النساء نبات الفاتكس لعلاج بعض اضطرابات الدورة الشهرية والآلام التي تصاحبها.

ومن ناحية أخرى فإن هذا النبات يثير غدة في الدماغ لإفراز هرمون يساعد الرجال والنساء على التحكم برغباتهم الجنسية.

كيفية استخدامه: يصنع الفاتكس على شكل أقراص، كبسولات ونقط مركزه، ويصل معدل الجرعة اليومية من (500-1000) ملغم من الأعشاب الجافة المحضرة في كبسولات ومن (1-2) نقطه من السائل المركز.

73-دونغ كوي Dong Quai

يشتق من جذور النبات الصيني "أنجليكا" ويستخدم بشكل مشابه لنفس الغرض الذي يستخدم فيه النبات الأميركي والأوروبي المعروف بنفس الاسم، وقد استخدم الأطباء الصينيون والهنود القدماء هذا النبات على أنه أداة فعالة في تحقيق الانسجام للطاقة والحيوية ومقوٍ للدم، وخضع أيضاً لدراسة مكثفة في الصين ووجد أنه ينشط الجهاز التناسلي ويعزز جهاز المناعة.

كيفية استخدام نبات دونغ كوي:

يصنع بشكل جاف وبشكل أقراص وكبسولات أو نقط سائلة مركزة، أما معدل الجرعة اليومية فتصل إلى 500 ملغم من النبات الجاف المصنع على شكل كبسولات.

74- هيستيداين Histidine

عبارة عن حامض أميني يتم تخزينه في نهايات الأطراف العصبية وخلايا الدماغ وأماكن أخرى، ويعرف بأن له دوراً هاماً في حالات الحساسية والاستجابة المناعية، ويسبب الأعراض المعروفة مثل نزلة الأنف والعطاس ويعمل على توسيع الأوعية الدموية، وينطلق من كلا الجنسين (الذكور والإناث) خلال التهيج الجنسي.

إن أي مادة يمكنها أن تحرز النتائج المنشودة إذا كان الشخص الذي يتناولها يؤمن بشكل قوي بأنها ستؤدي إلى تحقيق الأثر المطلوب.

وختاماً لا يسعنا إلا أن نتمنى للجميع أن يعيشوا حياة جنسية طبيعية..

خطتك لتحسين حالتك الصحية الحالية

بعد قراءتك للكتاب تمعن بأسلوب حياتك وحدد هدفاً معيناً ترغب بتنفيذه، ثم اقطع على نفسك عهداً أكيداً بتنفيذه.

-سجل هدفك كتابياً هنا، وهذا مهم جداً حيث أن كتابة الهدف تعتبر الخطوة الأولى نحو تحقيقه فعلاً.

-هدفي بعد أن قرأت الكتاب هو:(..............................).

-حدد الأجزاء الأكثر ملاءمة لك من برنامجنا لكي تساعدك للوصول لهدفك الذي دونته أعلاه.

الأجزاء الأكثر ملاءمة هي:

١-(..).

٢-(..).

٣-(..).

-التزم ببرنامج مدته ثلاثة أشهر على الأقل لكي تشعر بعدها بمدى التحسن الذي سيطرأ على صحتك.

-قيم حالتك الصحية الحالية(عن طريق إجابتك للأسئلة الموجودة بالفصل الأول من الكتاب) ومن ثم قارن وضعك الصحي بعد إنتهاء ثلاثة أشهر.

الآن أفضل وقت للتغيير، فالأمر لا يحتمل التأجيل

والآن وقد عرفت ماتحتاج لتغييره ،وقد عزمت على تغيير عاداتك، فلم لاتفعل ذلك الآن لكي لا تفقد الحماس الموجود لديك حالياً، فأنت وحدك لديك القدرة على تحسين صحتك بعد مشيئة الله سبحانه وتعالى.

ومانتمناه هو ألا تبخل بموافاتنا عن التغييرات والتطورات التي طرأت على وضعك الصحي بعد التزامك بأحد خطواتنا، فإن ذلك له عظيم الأثر علينا.

استبيان

١-هل قرأت الفصول جميعها ؟ نعم ( )، لا ( )

إن كانت إجابتك بالنفي ، فما سبب عدم قراءتك لبعض الفصول ؟

(..).

٢-ما الفصل الذي شد انتباهك ؟ الفصل رقم (......) ، ولماذا ؟

(..).

٣-هل تتمنى لو أنه تم التعمق أكثر بمعلومات عن بعض الفصول ؟

نعم ( )، لا ( )

- إن كانت إجابتك بنعم ، فما هي تلك الفصول ؟وهل هذا يعطي انطباع بأنها لم تعط حقها من الدراسة والتوضيح ؟ أم فقط لأهمية الموضوع والرغبة في الإستزادة بالمعلومات ؟

(..).

٤-هل توجد لديك اهتمامات صحية أخرى تتمنى لو أنها أضيفت على الكتاب ؟ أو أن يتم التطرق لها في كتاب آخر ؟ وماهي ؟

(..).

٥-هل الأدلة والدراسات التي تم التطرق لها بالكتاب مقنعة أم غير مقنعة ؟ ولماذا ؟

(..).

٦-هل تعتقد بأن هذا الكتاب بفحواه وطريقة عرضه مقارب للكتب التي قرأتها من قبل ؟ لماذا ؟

(..).

٧-هل ترغب بتغيير بعض عاداتك بناء على المعلومات التي استقيتها من الكتاب ؟ نعم ( ) ، لا ( )

إذا كانت الإجابة بنعم ، فما هي تلك التغييرات التي ترغب بتطبيقها ؟

(...).

٨-ما درجة تقييمك للكتاب وما حواه من معلومات ؟

ضعيف جيد جيد جدا ممتاز

كلنا أمل في أن تقوم بتعبئة الإستبيان وإرساله إلى صندوق بريد رقم (٣٩٦٢٨) النزهة رمز بريدي رقم(٧٣٠٥٧).

متمنين لكم مديد من العمر المفعم بالصحة الوافرة

المراجع

1-glenn w, robert.d.willix,jean barilla,"natural health secrets from around the world" shot towr book, inc 1994.
2-robert.d.willix m.d,"healthy at 100" shot tower books 1994.
3-robin needs, "you dont have to feel unwell",atnuim publishers groub,1995.
4-mark mayell, "off the shelf natural health", bantam books,1995.
5-tim spong&vicki peterson,"food compining",prism press,1993
6-rachel charles, "food for healing", ceder, 1995.
7-daniel reid, "the toe of health,sex and longevity",simon&schuster ltd,1994.
8-geoff pike&phyllis pike,"the power witin chi", bay books,1993.
9-john morgentheler&dan joy,"better sex through chemistry",smart publication,1995.
10-jean carper,"food your miracle medicine",harper perennial,1994.
11-ward dean,john morgenthaler,steven fowkes,"smart drugs 2",health freedom publications,1993.
12-"readers digest good health fact book",1995.
13-alex duarte,"get smart,get healthy",1993.
14-andrew weil,"spontaneous healing",little,brown and company,1995.
15-Lynne mctaggart,"how to protect yourself from the danger of mercury filling"what doctors dont tell you,1996.
16-readers digest magazine,october 1995.
17-readers digest magazine,febreuary 1995.

18-earl mindell,"the food medicine bible"souvenir press ltd,1994.

19-leonard merhyn,"thorsons copmlete guide to vitamins&minerals,thorson,1989.
20-earl mindell,"the vitamin bible", arlington books,1995.
21-robert willix,denis foley,eileen nechas,"the complete guide to vitamin and miniral supplementation"health &longevity,1995.
22-kathryn mansden,"all day energy",bantam books,1995.
23-julian whitaker,"uncensored secrets to breath taking sex,phiillips publishing,1996.
24-robert willix,eilleem nechas and denise foley,"the most important discovery of the last 50 years" health for life,1994.
25-robert willix, "good sex at any time",health for life,1994.
26-robert willix,"21st century medicine:healthy at 100" health for life,1994.
27-bernard jensen,sylvia bell,"tissue cleansing through.bowel managment"1991.
28-L.carl robenson,"the roots of health",robinson&robinson publishers,1996.
29-caren neile,"great tips to help you get organized",globe communication corporation,1994.
30-robert willix,health&longevity magazine,premier isuue,jan 1995.

نبذة
عن بعض الأطباء والمختصين الذين تم اقتباس معلومات الكتاب منهم

***الدكتور"روبرت دي ويلكس"**

خريج كلية بوسطن،جامعة ميسوري الطبية، وقد أكمل فترة الزمالة في جراحة القلب في المركز الطبي لجامعة ميتشغن.

وفي عام 1975 قام بإنشاء وتطوير أول برنامج لجراحة القلب المفتوح في داكوتا الجنوبية، وفي عام 1981 قام بإدارة برنامج إعادة التأهيل القلبي والأداء الإنساني لثلاثة مستشفيات في فورت لودرديل في فلوريدا.

وفي عام 1987 أسس مركزه الطبي الخاص مركزاً على الطب الوقائي والرياضة، وفي عام 1991 أصبح عضواً ومستشاراً في الجمعية الطبية الأمريكية للطب الرياضي.

والجدير بالذكر أن الدكتور ويلكس مشارك نشط في رياضة العدو،وقد أكمل المراثون الرابع عشر والمراثون الثلاثي في هاواي.

دانييل ريد :

ولد وتعلم في الولايات المتحدة الأميركية ، ولكن منذ عام 1973 إنتقل إلى تايوان حيث تلقى دروسه عن طريق العديد من الأساتذة التاويين الصينيين ، وأجرى بحوثا في المصادر الطبية الأصلية ، وزار الكثير من المناطق في آسيا وكتب عدة إرشادات دليلية للسفر إلى الصين وتايوان ، كما قام بتأليف كتاب "طب الأعشاب الصينية (شامبالا) " الذي امتدحته صحيفة النيويورك تايمز ووصفته بأنه :

" لقي إقبالا واسعا من القراء ومقدمة رائعة في مجال الطب الصيني " ..

لقد استطاع دانييل ريد أن يمزج بين خبراته الشخصية والأبحاث الأصلية بأسلوب سهل وبليغ ومقنع ، وطرح المواضيع التي تعتبر محط اهتمام الكثيرين في الغرب والشرق .

الدكتور" جنسن" :

بدأ عمله في مجال المعالجة اليدوية للعمود الفقري عام 1929 ، ثم تحول اهتمامه بعد ذلك إلى مجال التغذية للبحث عن علاج لمشاكله الصحية الشخصية ، قام بزيارة أكثر من 50 بلدا لدراسة أنماط الحياة في الحضارات المختلفة في جهد يهدف إلى فهم مبادئ وأسس الحياة الطويلة والصحية ، ولهذا الغرض قام بزيارة روسيا ودراسة أنماط حياة المعمرين ، آخر شخص قابله كان ممن بلغوا 152 عاما من العمر ، كما زار العديد من المراكز الصحية الطبيعية وأماكن تأهيل العمود الفقري في أوروبا ، وكانت حصيلة ذلك العديد من الأفكار الخلاقة من أجل تطوير مركز "هيدن فالي رانش" عام 1955 ، وهو بمثابة مكان لمرضاه وضيوفه لكي يتعلموا كيفية إتباع الأساليب التي تضمن لهم حياة أكثر صحة .

وقد توصل الدكتور جنسن إلى أن الأشخاص المعمرين يعيشون حياة بسيطة وفي درجات حرارة معتدلة ، ويتناولون أطعمة غير معالجة ، أو مقلية ، بالإضافة إلى القليل من اللحوم ، حياتهم هادئة وقانعة وغالبا ما يتواجدون في الأماكن ذات التربة السوداء .

ويؤمن الدكتور جنسن أن الإنسانية تحتاج إلى معادلة محددة للعيش بشكل صحي وآمن ، وأثناء تعليمه لزواره كيفية أنماط الحياة الصحية كان يربط دائما العناصر البدنية والعقلية والروحية التي تؤدي إذا ما انسجمت إلى حياة متوازنة .

***جيوف بايك Geof Pike**

ولد في أدمونتون ، لندن عام 1929 وقضى مراحل طفولته الأولى في والثام كروس ، هيرتفوردشاير/إنجلترا ، سافر إلى الشرق الأقصى وزار

العديد من البلدان سعيا نحو الحصول على مـواد واكتشـافات جديـدة ليضمهـا في كتابه ، وعلى مدى 20 عاما عمل في هونـغ كونـغ وسـنغافوره وتـايلاند والفليبين ، وقد وضع حصيلة هذه الخبرة الطويلة في هذا الكتاب .

***تيم سبونغ Tim Spong**

لقد اهتم مؤلف كتاب الأغذية المتوافقة " تيم سبونغ" بالصحة واللياقـة البدنيـة منذ وقت مبكر فـي حياتـه ، وقـد عمـل بمنصـب مدير عـام مركـز هوبـوود الصحي لمدة 7 سنوات ، رياضي متحمس وقد اتبع قواعد الأغذية المتوافقـة لسنوات عديدة .

***فيكي بيترسون :**

لقد وصفت فيكي بيترسون بأنها من أكثر الكتاب إ لهاما وإحاطة بالمعلومـات في مجال العلوم الصحية واللياقة البدنية ، قامت بتأليف عدة كتب أخرى مثل : إستراتيجيات الأبطال ، كتالوج الصحة الوطنيـة و" طريقتك الصحيـة فـي تناول الطعام " .

***الدكتور" نيل برنارد"**

رئيس جمعية أطباء الطب المسؤول وتضم مجموعة من الأطباء على مستوى أميركا من العاملين في الطب الوقائي ويعالجون موضوعات مثيرة للجدل في الطب الحديث، وتقوم هذه الجمعية بإصدار مجلة ربع سنوية حول آخر الأبحاث والمستجدات الطبية. كما أن الدكتور برنارد قام بممارسات خاصة في مجال الطب النفسي في ملجأ للمشردين في واشنطن دي سي وذلك قبل التحاقه بكلية الطب، كما عمل أيضا كمساعد طبي في التشريح حيث سنحت له الفرصة لأول مرة للإطلاع على علاج أمراض القلب وسرطان القولون وبعض التأثيرات الأخرى السلبية للنمط الغذائي السيء.

***الدكتور" ستيفن سيناترا "**

إختصاصي في مجال الوقاية من أمراض القلب وقد اشتهر لمنجزاته المتميزة في تأسيس مركز نيو إنجلاند لأمراض القلب في مانشستر/ كونكتكت، ثم أصبح المدير التنفيذي للمركز. ومنذ أن أكمل إقامته العملية في مستشفى يال/نيو هيفن ومستشفى سنت فرانسيس عمل كرئيس أطباء القلب في مستشفى مانشسترميموريال وأيضا بوظيفة بروفيسور في الطب بجامعة كونكتكت. طبيب مجاز ومعتمد في الطب الباطني وأمراض القلب، وبالإضافة إلى ذلك وبصفته محلل بيولوجي حيوي فإنه يتمتع بخبرات خاصة في استخدام أساليب تغيير السلوك، والتنفيس العاطفي والإنفعالي كعلاج وقائي لأمراض القلب.

وفي الوقت الحالي تولى أيضا عمل محرر لمجلة شهرية تعنى بأمراض القلب وقد قام بتأليف العديد من الكتب مثل" الصحة الأفضل " وأمراض القلب في المنظور المستقبلي"، ويتم نشر نتائج أبحاثه بشكل منتظم في

المجلات والدوريات الطبية، وقد حصل على ميدالية التقدير من جمعية الأطباء الأميركية.

***الدكتور" إيرل ميندل "**

أخصائي في علوم التغذية ويتمتع بخلفية متميزة من المنجزات كمؤلف ومحاضر ومستشار في الصحة والتغذية والصيدلة، كما يعمل بروفيسور في التغذية بجامعة باسيفيك ويستيرن في لوس أنجيلوس بولاية كاليفورنيا، وحصل الدكتور ميندل على درجة البكالوريوس في الصيدلة من جامعة ولاية نورث داكوتا وعلى درجة الدكتوراة في التغذية من جامعة ويسترن باسيفيك، كما قد حصل أيضا على شهادات شرف كمحاضر مؤهل من معهد ديل كارنيجي وأخصائي في طب الأعشاب من كلية دومينون لطب الأعشاب. ألف مرجع دليل ميندل في الفيتامينات والذي قد طبع منه حوالي ٨٣ طبعة ونشر بأكثر من٢٧ لغة عالمية، وقد اعتبر كتابه هذا في قائمة أفضل الكتب مبيعا وفقا لاستطلاع أجرته صحيفة نيويورك تايمز، كما قام أيضا بتأليف دليل ميندل لطب الأعشاب الذي نشر في يناير عام ١٩٩٤ وتم طبعه للمرة الثالثة حاليا، أما أحدث كتبه فهو معجزة الصويا.

***الدكتور" أندرو ويل "**

قام بتأليف المقالات والأبحاث العلمية إلى جانب كتب أخرى منها " العقل الطبيعي " ،" الصحة الطبيعية والطب الطبيعي"، "الشفاء التلقائي "، معترف به عالميا على أنه خبير في مجال المخدرات وتأثيراتها وكيفية ضبط آثارها الضارة. تخرج عام ١٩٦٨ من كلية هاردفارد الطبية، وبعد أن أنهى الزمالة الطبية المرحلية في مستشفى السيد زيون في سان فرانسيسكو عمل لمدة عام

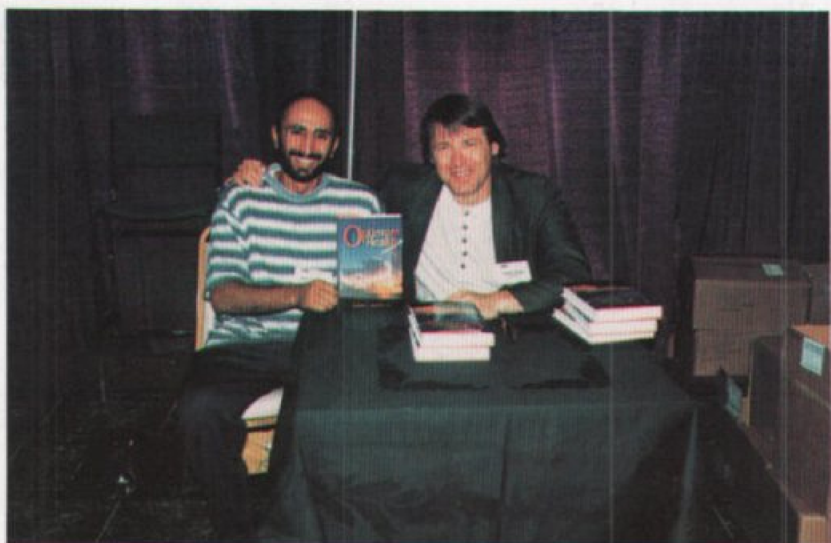
مع المعهد الوطني الأميركي للصحة العقلية، يعمل حاليا مدير معهد الطب التكاملي بجامعة أريزونا.

* الدكتور" وورد دين "

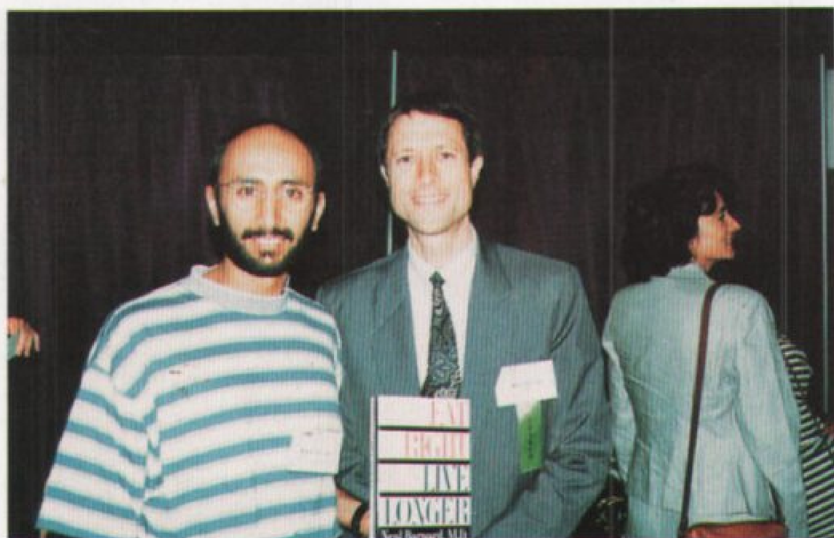
يعمل مدير طبي للمعهد البيولوجي الجيني المتخصص في الأبحاث على كبار السن وأجهزتهم العضوية، حصل على درجة الدكتوراة من جامعة هانيانج في سيئول، وقد نشر أكثر من ٧٠ مقاله بما فيها الهرم البيولوجي والقياس، والنظرية العصبية لتفسير الشيخوخة بالإضافة إلى سلسلة الأدوية الناجعه.

*الدكتور "جوليان ووتكر "

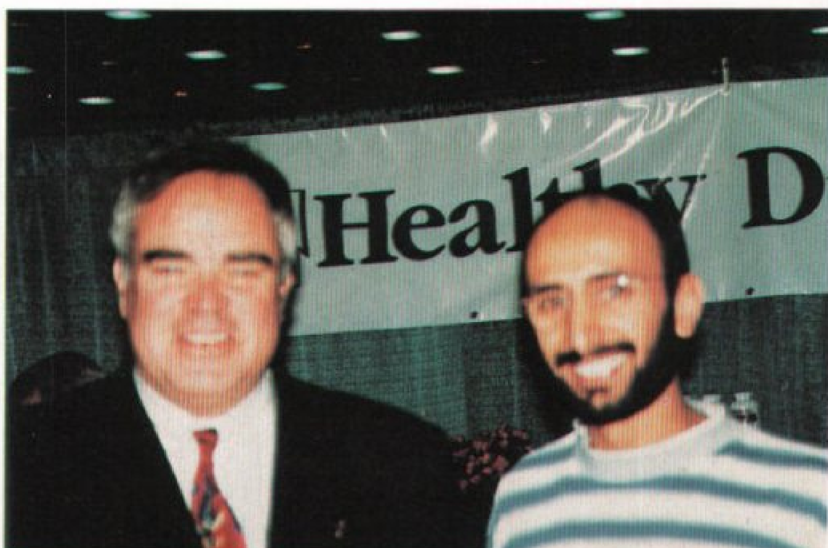
تخرج من كلية دارتموث وحصل على الدرجة الجامعية في الطب من كلية الطب بجامعة إيموري. تلقى تدريبا إضافيا في الجراحة ولكن خلال الخمسة والعشرين عاما الماضية مارس ما يعرف بالطب البديل عن طريق إستخدام الفيتامينات الرئيسية والمعادن والتمارين، كتب أربعة كتب مثل انعكاس أثر أمراض القلب، العلاج الإنعكاسي للسكري، والدليل في العلاج الطبيعي. كما عمل محررا لنشرة الصحة والشفاء والتي تصدر شهريا و يبلغ مشتركيها ٣٥٠،٠٠٠ مشترك، وكثيرا ما انتقد الدكتور ووتكر أساليب الطب التقليدية لتجاهله للفوائد الواضحة للعديد من الإضافات الغذائية والأساليب الطبيعية الأخرى للتخلص من الأمراض واستخدام التداوي بالأعشاب. وقد اختار أسلوبا علاجيا مناقضا للأسلوب التقليدي ليس ليكون مختلفا ولكن لأنه في العديد من الحالات فإن الفيتامينات والمعادن والتمارين والنظام الغذائي السليم تعتبر علاجا متفوقا على الأدوية الطبية.



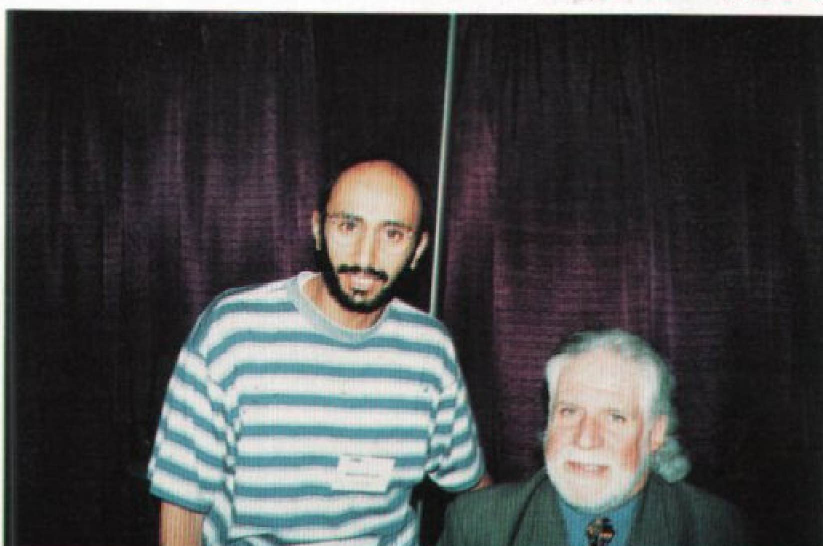
صورة تذكارية للمؤلف مع الدكتور/ ستيفن سنياترا Stephen Sinatra
في معرض الصحة لعام ١٩٩٦



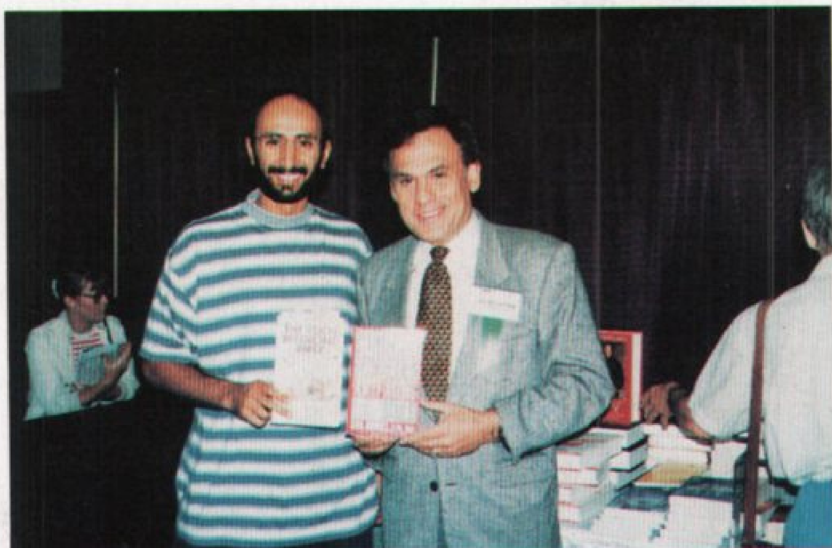
صورة تذكارية للمؤلف مع الدكتور/ نيل برنارد Neal Bernard
في معرض الصحة لعام ١٩٩٦



صورة تذكارية للمؤلف مع الدكتور/ جوليان ووتكر Julian Whitaker
في معرض الصحة لعام ١٩٩٦



صورة تذكارية للمؤلف مع الدكتور/ روبرت ويليكس Robert Willix
في معرض الصحة لعام ١٩٩٦



صورة تذكارية للمؤلف مع الدكتور/ إيرل مندل Earl Mindell
في معرض الصحة لعام ١٩٩٦

فهرس الكتاب

الفصل الخامس

الفصل السادس

الفصل السابع

الفصل الثامن

الفصل التاسع

الفصل العاشر

الفصل الحادي عشر

الفصل الثاني عشر

الفصل الثالث عشر

الفصل الرابع عشر